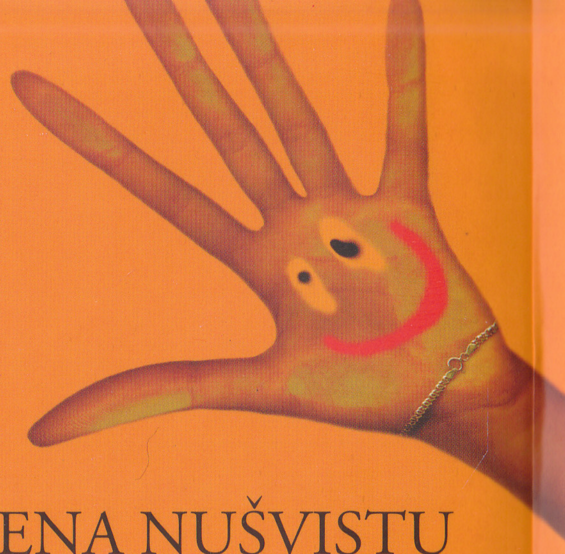


KAD PILKA DIENA NUŠVISTŲ TŪKSTANČIU SPALVŲ !

10 svarbiausių žingsnių į laimę - spalvingesnį, šviesesnį, sveikesnį gyvenimą.

- Paprasčiausi veiksmai kasdienybės pilkumai nuvalyti
- Mažyčiai malonumai įprastai dienai praskaidrinti
- Kelias į laimę be didelių sukrėtimų ar sudėtingų apsisprendimų

ISBN 9955-08-812-5



Claude de Milleville 10 LAIMĖS ĮSAKYMŲ Alma littera

Claude de Milleville

10 LAIMĖS ĮSAKYMŲ

Kaip paprastą dieną paversti ypatinga

Alma littera

Claude de Milleville

10 LAIMĖS ĮSAKYMŲ

kaip paprastą dieną paversti ypatinga

Iš prancūzų kalbos vertė Jonė Ramunytė

Alma littera

UDK 159.94
Mi212

Versta iš:
„Les dix commandements du bonheur et de la bonne santé“,
Claude de Milleville

Skiriu dukteriai Merlinai,
kuriai esu skolinga
už daugelį savo gyvenimo
džiaugsmingų akimirkų.

Published originally under the title „Les dix commandements du bonheur et de la santé“

ISBN 9955-08-812-5

10 įsakymų

• 1 •

Nebūk surūgęs iš pat ryto

• 2 •

Iš pat ryto visus pasitik šypsena

• 3 •

Kad patirtum malonumą, pasitelk visus pojūčius

• 4 •

Aistringai domėkis darbu ir aplinka

• 5 •

Mėgaukis kiekviena gyvenimo akimirka,
kad ir ką veiktum

• 6 •

Juokis!

• 7 •

Po darbų išsitiesk ir giliai įkvėpk

• 8 •

Kuo dažniau eik į žmones

• 9 •

Vakarieniauk pasimėgaudamas

• 10 •

Prieš miegą susiliek su visata

Įžanga

Mokykis gyventi jau šiandien

Vaikystėje mums buvo kalama, kad visa, kas sunkiai pasiekiama, yra vertinga ir pagirtina, o visa, kas lengvai pasiekiama, – nieko verta. Priešingai!

Gėlę puoselėjame ne žibalu, o tuo, kas teikia jai malonumo: vandeniu, juodžemiu, šviesa, trąšomis. Tai padeda jai prasiskleisti. Panašiai nutinka ir mums: jei nuolat kartojama: „Esi nevykėlis, melagis ir vagis", tai ir tampama „nevykėliu, melagiu ir vagimi".

Tik giriami ir mylimi mes galime tapti patys geriausi... Mumis nesirūpino, nemylėjo vaikystėje? Puoselėkimės patys ir pamirškime tokius senus išgyvenimus. Suteikime sau tai, ko mums stigo. Metas liautis būti savo gyvenimo stebėtojais, reikia pasistengti tapti jo kūrėjais ir svarbiausiais veikėjais.

Atsigręžk į savo praeitį

Mums duotos kortos, kai dažnai labai daug reiškia lemtis. Vis dėlto jomis žaisti tenka mums patiems ir nuo mūsų pačių labiausiai priklauso, ką jos parodys. Po truputį reikia mokytis išvengti kliūčių ir nepraleisti galimybių.

Iš tiesų per dažnai jaučiamės esą istorijos dalyviai, nors ją mums rašė tėvai ar seneliai – tai yra tie, kurie formavo mūsų mintį: mokytojai vaikystėje, paauglystėje ir net brandžiame amžiuje. Tad mes veikiame, visiškai nesuvokdami savo galimybių. Bandome pastatyti namą su teptuku rankoje ar nutapyti paveikslą plaktuku. Tokia painiava nedovanotina! Dvi rankos, dvi kojos, galva, daugiau mažiau

prikimšta neteisingų minčių, penki pojūčiai, veikiantys anaiptol ne pagal galimybes, – štai taip pradedame savo kelionę. O kas mūsų laukia toliau?

Pirmiausia reikia pasistengti pamiršti viską, ką mums kalte kalė į galvą, atsikratyti pasenusių įpročių, išsilaisvinti. Kam mums visos tos sampratos, kurias sugalvojome ne mes? Tegu rūgštus actas taps vynu. Iš naujo teks mokytis skaityti, rašyti, kalbėti, išreikšti tai, kas slypi pačiose mūsų sielos gelmėse: savo pačių tiesą!

Metas išdrįsti pasakyti „ne", išdrįsti sukilti, nepriimti to, kas mums atrodo nepriimtina. Metas ties bauginamu, bet gyvybiškai svarbiu sprendimo slenksčiu pagaliau ištarti: „Ką aš prarandu? Galiu ir laimėti!"

Gyvenk pasimėgaudamas

Mums visiems duoti plaučiai, kuriuos reikia pripildyti oro, bet mes gaudome jį trumpais gurkšniais, rizikuodami uždusti!

O juk visa, kas gyva – augalai, gyvūnai, išskyrus mus, – siekdami aukščiausio pasimėgavimo laipsnio netausoja savo jėgų. Tarkim, medis visomis šaknimis siurbia motinos žemės syvus, kurie padės jam plėtoti energiją kamiene, paskui išleisti šakas, lapus ir išsiskleisti žiedams. Jis visomis savo jėgomis dalyvauja kūrybos procese, kuris vadinasi „būti", „daryti", „tapti". Jis – tai pati kūryba, jungiamoji grandis tarp žemės ir dangaus. Saulėgrąža stiebiasi į saulę. Ir katė kasdien leidžia sau tai, kas jai teikia malonumo: baltutėlius patalus ir minkštą krėslą, kad galėtų nusnūsti, saulės spindulį, kad galėtų sušilti. O paukščio dienos darbus keičia žaidimai... Tai visa jų veikla.

Sunkiausia kelionėje – peržengti slenkstį

O mes? Tik nuo mūsų pačių priklauso, ar sugausime savo laimės paukštę. Tačiau mes bijome žengti žingsnį laimės link. Bijome, nes baimė užkoduota mūsų genuose.

Metas išmokti įsiklausyti į savo norus, tai yra paklausyti savo kūno. Jam būdinga sava išmintis.

Jis mieguistas,
alkanas,
ištroškęs,
kai nori šokti,
mylėtis,
juoktis ar verkti...
Tai paklausykime jo!

Visą savo gyvenimą galime žaisti, mylėti, bendrauti – mėgautis juo. Gyvenimas – ne vien kova, turime teisę ir padykinėti, ir suklysti, vėl susiimti. Svarbiausia – nepamiršti savo didžiausio tikslo: susikurti rojų žemėje.

Žinoma, laikas, skirtas mums nuo gimimo ir akimirkos, kai turėsime palikti šią ašarų pakalnę, leisdamiesi galbūt į naujus nuotykius, išties trumpas. Bet galbūt ši riba ir nubrėžta tam, kad paskubėtume? Galime kaupti išmintį, mylėti... Tai nuostabu!

Jeigu mes visiškai įsisąmonintume savo amžinybę, nebebūtume tokie kūrybingi. O įsprausti tarp atvykimo ir išvykimo, ištroškę meilės ir supratimo, galime sukurti arba nesukurti pasaulį, geresnį mums ir kitiems. Taip iš stebėtojų gyvenimas mus verčia tapti svarbiausiais jo veikėjais.

Kurk savo pasaulį

Aplink mus vieni pamokslautojai: netrukus mokytojų bus daugiau nei mokinių... Ir kiekvieną kartą, kai tik kas nors atranda mažučiukę dėlionės dalelę, kad ir koks tai atradimas būtų – medicininis, mokslinis, filosofinis, jis tariasi atradęs TIESĄ. Iš pažangos džiaugsmo kiekvienas skubame skelbti pasauliui, kad mūsų metodas – vienintelis tikrasis, ir nesuprantame, kad ta mažytė mūsų istorijos suvokimo dalelė niekas be kitų dalelių. Lyg vandens lašas, išdžiūstantis žemėje, jei jis nesusilieja su kitais upės lašais, kad nutekėtų į jūrą!

Viena vienintelė idėja – mirusi idėja. Tikroji idėja išplaukia iš mūsų vaizduotės, sumyšta su kitomis, paskui ji yra lyginama, grupuojama, taip papildoma skirtumais. Ji gali egzistuoti tik nuolat plėtojama.

Dažnai atsiranda mokslininkų, tvirtinančių, kad jie atrado METODĄ, kuris padės išgydyti šias ar kitas ligas. O juk jei kiekvienas jų iš tiesų išplėtoja kokį nors naudingą požiūrį, tai ta nauja idėja, deja, paneigia kitas kaip vienintelė tuo metu teisinga.

Lašas po lašo ir akmenį pratašo

Štai ir pavyzdys: „Vėžį lemia stresas!“ Nors šio teiginio autoriui būtų priminta Hirosima ir Černobylis, kai vienoje šeimoje per keletą kartų sutinkama ta pati liga, jis vis tiek stengtųsi pagrįsti savo hipotezę.

O juk vėžys, kaip žinoma, gali atsirasti dėl streso lygiai taip kaip ir dėl išorinių aplinkos veiksnių (tabako, cheminių medžiagų ir t. t.), lygiai taip kaip ir dėl šeimyninio polinkio

į šią ligą. Tačiau norima viską paaiškinti, skubama žinoti ir teigti. O juk truputis kuklumo nepakenktų! Ko gero, po keleto šimtų ar tūkstančių metų provaikaičių provaikaičiams mūsų pažinimo lygis atrodys žemas ir sukels juoką.

Archeologai, ieškodami senųjų civilizacijų pėdsakų, elgiasi labai atsargiai: rastus daiktus valo vos priliesdami teptuku. Nejaugi praeitis vertinama labiau nei ateitis? Tiesa, kartais mes pernelyg skubame. Aplink mus daugybė „žinovų", galybė įvairiausio plauko mokytojų, tarp jų – sektų nariai, o kur dar Bažnyčios hierarchai, kliudantys mums mąstyti patiems. Metas visa tai pamiršti!

Apsivalykime nuo visų pragaištingų minčių savo pačių tiesa, savo pačių lūkesčiais ir nuojauta. O siekdami tai įgyvendinti išmokime informaciją, patenkančią iš išorės, atsirinkti. Taip dažnai girdime, kad esame per maži, nepakankamai išsilavinę (juk kas yra išsilavinimas valstiečiui, neturinčiam grūdo, arba kas yra išsilavinimas be išminties?), kad anas išmano labiau ir geriau jo paklausyti, daryti taip, kaip jis sako... Ir toks požiūris dažnai mums būna naudingas, nes tuomet nebereikia svarstyti patiems: kas nors už mus įsipareigoja, pavadovauja ir gyvenimas tada atrodo paprastesnis... Vis dėlto taip niekada nepasieksime svarbiausio tikslo: būti laimingi.

Išminčius klausia savęs,
kvailys klausia kitų (kinų išmintis)

Daugelis kalbame apie savo „dvasios paieškas". Kas tai? Medžiui svarbiausia giliai įleisti šaknis, kad galėtų augti lapai ir vaisiai. Būti dvasingam – tai įsijausti, nuolat lavinti savo išmintį ir širdį. Be materijos negali būti išganymo:

nėra medžio be šaknų, namo be pamatų! Šventajame Rašte pasakyta: „Dievas kūrė siekdamas pažinti save". Dailininkas, skulptorius ar muzikas kuria taip pat turėdamas tokį tikslą. Taigi pažinkime save per savo kūrinius, ar jie būtų meno, ar proto sritis: gimdydami vaiką ar statydami namą... O galbūt siekdami padaryti savo gyvenimą sėkmingą, kupiną malonumų ir džiaugsmų. Jais, žinoma, turime dalytis su kitais.

Dešimt įsakymų siekiant gero gyvenimo

Šiuos dešimt laimės įsakymų padiktavo kartais net labai sunkus gyvenimas. Lengvai įgyvendinami, jie gali suteikti mums malonumą, padėti nusibrėžti aiškų savo gyvenimo tikslą, išmokti džiaugtis, mylėti save. Nereikia labai didelių pokyčių, užteks šiuos įsakymus taikyti pamažėle ir mūsų pilka kasdienybė po truputį virs gyvenimu, teikiančiu laimės.

Juos padiktavo sveikas protas, nes paprastai keliaujame aklai, su skausmu širdyje, kurį bandome dangstyti... praeities gailesčiu, ateities viltimis, visišku atotrūkiu nuo dabarties. O juk puikiai nugyventa diena ir kuria rytdieną. Siekdami patenkinti savo norus ir troškimus, sukaupkime visas jėgas jau šią akimirką. Norėdami pajusti gyvenimo skonį, pasitelkime visus penkis pojūčius: domėkimės grožiu, malonumais, augalais, gyvūnais, puikiai atliktu savo darbu, kitų žmonių kūryba, šviesa, nebyliu šešėliu! Visa ko pagrindas ir yra tikroji tiesa, kurią privalu mums atskleisti ir taip pažadinti slėpiningas savo sielos gelmes.

Malonumas – jaunesnysis laimės brolis: jei kasdien suteiksime sau malonumą, būsime pasiruošę išgyventi laimę tą dieną, kai ją sutiksime. Niekas geriau už mus pačius nežino, ko mums reikia. Šioje knygoje yra pateikiama dešimt laimės įsakymų, bet geriausia pasinaudoti tais, kurie patiems atrodo priimtini, arba susikurti naujų. Šia knyga siekiama paskatinti veikti!

Jei iš dangaus krinta datulė,
prasižiok (kinų išmintis)

Pirmas įsakymas

Nebūk surūgęs iš pat ryto

Kokie bjaurūs tie ankstyvi rytai, kai žadintuvo skambutis išverčia mus iš lovos... Paskui mūsų laukia įprasta procedūra: dušas, kava, sumuštinis, nurytas stačiomis, autobusas ar automobilis, ir mes panyrame į spūstį, šurmulį, taršą. Tarsi būtume iš lovos pakilę ne ta koja, veido nepalieka rūškana išraiška: „Pakeleiviai nei gražūs, nei malonūs!" Įniršis perkreipia burną, akys dega neapykanta: „Na ir gyvenimėlis!.."

Bet šis scenarijus gali būti ir visiškai kitoks, nes jis priklauso tik nuo mūsų pačių... Kam geriau už mus žinoti, kas mums teikia malonumo?

Pojūčius semk rieškučiom

Žadintuvas juk gali suskambėti ir pusvalandžiu anksčiau – šį laiką paskirkime sau...

Esame apdovanoti penkiais pojūčiais, tai lyg penkerios durys, kurias pravėrus galima patirti malonumą... Putos vonioje, skanūs pusryčiai, ausį glostanti muzika... Žiū, už lango šviečia saulė! O gal vis dėlto lyja? Bet juk motulei žemei reikia lietaus! Liko keletas laisvų minučių?.. Ta proga paskambinkime draugui, palinkėkime jam labo ryto... Pusvalandis vien sau, juk tai tikra palaima!

Kiekvienas jį gali praleisti kaip panorėjęs... Vieni, plačiai atlapoję langus, giliai kvėpuodami, atlieka mankštą ar medituoja. Kiti, patogiai įsitaisę lovose ir pasirąžę kaip katinai, gardžiuojasi šiltais raguoliais su kava. Pirmi galbūt nusiprausia po dušu ir energingai išsitrina ašutine pirštine. Antri palaimingai ilsisi putų ar kvapaus aliejaus vonioje.

Mums reikia tiek nedaug – prabusti ir pažvelgti į pasaulį laimės akimis. Labai svarbus pirmas ryto įspūdis, todėl mūsų akį turi glostyti graži aplinka: paveikslai, dailūs baldai.

Nesitenkink mažu. Iš gyvenimo reikalauk daug ir turėsi daug

Žmonės gyvena niūriuose butuose, mat tai tik laikina stotelė... Nesąmonė!

Praeitis – laikas, ateitis – laikas, dabartis – amžinybė. Kiekviena dabarties akimirka gali nulemti mūsų rytdieną, taigi šiandiena be galo svarbi. Kiekviena maloni gyvenimo akimirka gali tapti tikru stebuklu, jei tik patys to labai panorėsime. Galbūt po mūsų langu auga medis? Ir mieste paukščiai nešykšti giesmių...

Ar mūsų akį glosto kambario spalva? O gal šiąnakt susapnavome košmarišką sapną? Jis išduoda, kad gyvenimas klostosi ne itin palankia mums linkme. Ryte, prieš puldami prie dienos darbų, galėtume apie visa tai pamąstyti: ko norime iš gyvenimo, ar pakankamai stengiamės, kad įgyvendintume savo norus, ką sau draudžiame, o ką leidžiame.

Mylėk save

Dažnai sau esame griežtesni, negu mūsų mokytojai ar tėvai mums buvo vaikystėje... Vos dirstelėjus į veidrodį nuskamba griežtas nuosprendis ir prasideda ta pati priekaištų giesmelė: „Nekaip atrodau, veidą išvagojo gili raukšlė, kur tokios išvaizdos gali pasirodyti..." Būkime sau atlaidesni!

Skirkime sau ketvirtį valandos ar visą pusvalandį, per kurį galima išnaudoti kelias ramybės akimirkas, apgalvoti, kurią užduotį reikia pavesti kitam, kad darbo diena palengvėtų. Šis auštant sau skirtas laikas skatina mus į gyvenimą žvelgti kūrybiškai...

Svarbiausia – geri mūsų ketinimai ir optimistinis požiūris į gyvenimą. Vienoje sanskrito kalba rašytoje poemoje sakoma: „Šypsokis prasidedančiai dienai". Nusišypsokime tam apsnūdusiam žmogeliui, atsispindinčiam veidrodyje... Žvelkime į gyvenimą linksmiau: su didoka nosimi atrodome solidžiau! Ratilai apie akis mums teikia romantiškumo, o papildomi kilogramai – švelnią, geraširdišką veido išraišką! Ir t. t. Pralinksmėję pagulėkime kvapioje vonioje ar pasiklausykime mėgstamos dainos, pasigardžiuokime bandele su aviečių uogiene, kuri sugundytų ir šventąjį... Nebijokime plačiai pasirąžyti... Tegul iš burnos išsprūsta palaimingas atodūsis... Šypsokimės prasidedančiai dienai, kuri priklauso ir nuo šio ankstaus ryto. Kabinkimės į gyvenimą visomis jėgomis, triaukšdami nuostabią kaimišką duoną, kurią pirkome vakar... Gyvenimas taps gražus, jei patys jį nudažysime ryškiomis spalvomis. Praverkime spintą... Ką rengtis? Šiandien laukia susitikimas su generaliniu direktoriumi? Tokiu atveju puikiai tiks santūrus kostiumas, kurio nepriekaištingas kirpimas teiks mums orumo... O gal ši darbo diena nusimato trumpesnė? Tuomet drąsiai rinkimės laisvesnį drabužį...

Sunku tamsiame kambaryje
gaudyti juodą katę, ypač jei jos ten nėra
(kinų išmintis)

Nepaprastas praregėjimas

Bet kaip dėl vaikų? Sutuoktinio? Mūsų miela šilta šypsena papirks ir juos. Pralinksmėję jie grąžins mums tą džiugesį, kurį gavo iš mūsų. Evangelijoje sakoma: „Duokite – ir jums bus grąžinta". Tai darykime iš ankstaus ryto! Pirmiausia pasistenkime pralinksmėti patys ir paskui gerą nuotaiką dovanokime... artimiesiems... Užtenka pajusti žvilgsnio, gesto, šypsenos ar prisilietimo galią ir mes suprasime turį burtų lazdelę, kuri gali paversti pasaulį Tūkstančio ir Vieno Ryto rūmais. Suvokę, kad niekas, ničniekas mums negali pagelbėti geriau už mus pačius, suprasime, jog viskas mūsų pačių rankose. Esame savo likimo kalviai.

Saulė šviečia visiems (romėnų išmintis)

Rytas – pirma muzikinės dienos partitūros nata. Išgaukime darnų garsą, kuris nulems dienos toną... Ir kaip Siranas galėsime pasakyti: „Aš patiekiu ją sau su pakankamu dvasios pakilimu, nes nenoriu leisti, kad tai už mane padarytų kas nors kitas!"

Esti rytų, kai skubame, esti rytų, kai tingime, esti tiesiog malonių rytų... Kad ir kokie jie būtų, nepamirškime savo norų... Pasilepinkime, patinginiaukime, o gal, priešingai, panirkime į veiklą... O svarbiausia, leiskime sau gyventi taip, kaip mums patiems patinka. Pamiršę liūdesį, kaltės jausmą, susikurkime pusvalandį rojaus, kuriuo galime pasidžiaugti ir su artimaisiais. Taip ne tik patys patirsime laimės akimirkų, bet ir parodysime į ją kelius kitiems. Ir džiugi ryto nuotaika mus lydės visą dieną!

Antras įsakymas

Iš pat ryto visus pasitik šypsena

Šypsena – geriausias mūsų ginklas. Ji keičia pasaulį: daro jį geresnį. Šypsena paskatina šypseną, kartu draugiškus jausmus. Tad nuo ryto papuoškime ja savo lūpas: žiūrėkime į veidrodį ir šypsokimės. Visą dieną išlikime geros nuotaikos, tada ir pakeleiviai mums bus malonūs! Retai kada žmogus neatsako šypsena į šypseną. Tad nebijokime šypsotis ir pasveikinti kaimyno. Jis blogos nuotaikos? Nusišypsokime!

Žodžiai – tik lapai,
poelgiai – vaisiai (britų išmintis)

Vos pramerkę akis šypsokimės. Šypsokimės, šypsokimės ir dar kartą šypsokimės! Jeigu pasiduosime blogai nuotaikai, visa diena atrodys pilka. Bloga nuotaika užkrečiama! Nesutarsime su draugais, vaikais ir visais tais, su kuriais susidursime. Gyvenimas iš tiesų nusidažys juoda spalva...

Kai pasaulis tampa geresnis

Sakoma, kad ką pasėsi, tą ir pjausi. Taigi, ponios ir ponai, perfrazuodami žymųjį posakį, nusišypsokime pirmieji! Atmerkiame akis ir lyja? Papuoškime lūpas šypsena – žemei reikia lietaus! Šviečia saulutė? Puiku, pasidžiaukime jos šviesa!.. Kavos aromatas pasklido po visus namus? Įkvėpkime pasigardžiuodami. Šypsokimės nuo pat ryto viskam, kas juda – namie, laiptinėje, parduotuvėje, gatvėje, kavinėje, automobilyje... Tiek nedaug reikia, kad mūsų diena virstų kaitria vasara, kad išsklaidytume ūką kaimynų akyse, tik nusišypsoti! Dar vienas kitas šypsnis troleibuse, ir pasaulis tampa geresnis.

Tas, kuris pyksta, pasmerktas dvigubam
vargui: vargui pykti ir vargui atsitokėti

Kas nors ryte stumteli, įsispraudžia prieš pat nosį, aplenkęs mūsų automobilį? Atsigręžkime į jį su kerinčia šypsena lūpose – taip bus nuginkluoti didžiausi padaužos. Kartą su draugais buvome besitraukią, kai į mūsų nusižiūrėtą vietelę mašiną pabandė įsprausti keturi jaunuoliai. Draugai paleido gerklę iš įniršio. Tai neapsakomai pradžiugino keturis padaužas – jiems to ir tereikėjo. Paprašiau vyrus nusiraminti. „Palikite šį reikalą man". Mandagiai priėjau prie vairuotojo durelių ir paklausiau: „Ar būtų patikę, jei kas taip būtų padaręs jums?" Ir paprašiau palikti aikštelę. „Būtų malonu, jei nedarytumėte kitiems to, ko nenorėtumėt sulaukti iš kitų". Jie man atsakė: „Bet jūsų bičiuliai ne tokie mieli kaip jūs". „Tuomet padarykite tai dėl manęs", – nusijuokiau. Ir, didžiai mano nuostabai, šie keturi jaunuoliai be jokių kalbų pasitraukė iš vietos. O aš daviau sau žodį ateityje ne bambėti, bet griebtis magiško ginklo – geros nuotaikos. Jos galia nepaprasta, ji netgi veiksmingesnė už įtikinamus žodžius. Ji nuginkluoja ir pačius didžiausius nedorėlius.

Būk atidesnis kitiems!

Pats nemaloniausias asmuo retai kada atsispiria šypsenai. Tad sumanę nueiti į biurą, dirbtuvę, parduotuvę rūpestingai pasiruoškime, kaip kad ruošiasi savo pasirodymui

primadona – mūsų laukia publika. „Sveiki, kaip sekasi?“ – ištarkime ne puse lūpų, abejingai, nesidomėdami aplinkiniais, o su ypatinga atida kiekvienam. Džiugiai nustebsime pamatę, kaip pragiedrėja paniurę, nuo pat ankstaus ryto suirzę veidai. Geriausia dovana, kurią galime dovanoti aplinkiniams, tai suteikti jiems progą atsakyti mums tuo pačiu. Jie panorės mums dovanoti savo gerumą.

Grįžtamasis ryšys

Ne tik gera, bet ir bloga nuotaika užkrečiama. Negailėkime aplinkiniams to, ko norime sulaukti iš jų. Gauta ar pasiųsta šypsena yra pati nuostabiausia dovana. Ir prastai nusiteikę galime papuošti lūpas šypsena. Net ir šiek tiek priverstinė, ji sulauks atgarsio daugybėje sielų. Šios grąžins mums gerą savijautą su kaupu!

Prieš nedalią – giedra širdimi

Amerikos mokslininkai šypsena pabandė gydyti tam tikrus psichikos sutrikimus. Šis eksperimentas parodė, kad kūnas padeda dvasiai, o dvasia – kūnui. Būdami pasiligoję išsikapstyti galime minties galia. Šypsena gali padėti patirti netgi ekstazę... Kiekvieną kartą, kai juodos mintys apsėda mūsų sielą, užsimerkime ir pabandykime įsivaizduoti besišypsančio Budos veidelį. Tegu ši giedra nuotaika pasieks toliausias mūsų sielos kerteles, galiausiai prasiverš šypsena lūpose.

Juokas teikia malonumo: galime pasijuokti iš gero pokšto ir pasišaipyti iš parpuolusio žmogaus... Vis dėlto

šypsena – tai meilė. Šypsotis aplinkiniams – vadinasi, parodyti jiems dėmesį ir palankumą. Jei kuriam nors piktam žmogui nėra tai priimtina, nieko baisaus, toks gyvenimas! Svarbiausia – nesutrikti, išsaugoti ramybę ir gerą nuotaiką... Kas nors nepagrįstai mus užsipuola? Nemalonu, bet nereikia to imti į širdį. Tiesiog jam šiandien bloga diena, ir tiek. Net ir tokiu atveju geriausia išlikti geranoriškam, nes pyktis kenkia mums patiems.

Ten, kur žmonės myli vienas kitą,
nebūna nakties (afrikiečių išmintis)

Negalime mylėti visų, kuriuos sutinkame savo kelyje... Kartais sunku pakęsti kai kuriuos būdo bruožus, nors vieno akyse jie nedovanotini, o kitam gali atrodyti labai mieli. Nieko nepadarysi: net ir būdami tos pačios žemės vaikai, nesame drėbti iš vieno molio. Kiekvienam skirta nugyventi savo gyvenimą, kiekvienas savitai vertingas. Bet tai dar ne priežastis dalytis viena lova... Visaapimanti meilė – dvasinė nuostata, kasdienis gyvenimas – visai kas kita... Mums yra kalte įkalta: „Mus labiausiai erzina tas kito žmogaus bruožas, kurį turime patys“. Juk niekas nėra girdėjęs, kad širdies ląstelės būtų prilyginamos kepenų ląstelėms... Tokiu atveju ir tas, kuris nepakenčia šykštuolių, pats turėtų turėti šį būdo bruožą. Bet juk tai reta išimtis. Priešingai, nuo La Fontaino laikų visi žino, kad žiogas ir skruzdėlė negali glaustis po vienu stogu – pernelyg didelės priešingybės.

Iš kur ta keista nepaaiškinama neapykanta?

Troleibuse atsisėdę šalia nepažįstamo žmogaus galime pajusti jam neapykantą. Kodėl negalime pakęsti žmogaus, kurio nepažįstame! Ir kaip įvardyti tą jausmą, kuris verčia nekęsti kito? Tą akimirką, kai pasijutę nejaukiai pažvelgiame į šią nemalonią esatį (kaip keista!), tas veidas, toji esatis sustiprina šį mūsų pojūtį. Lyg niekur nieko persėdame į kitą vietą...

Neverta savęs kankinti

Negaliu pakęsti riboto proto, smulkmeniškų žmonių... Net jei jie užima labai aukštą padėtį. Bet ar dėl to turėčiau pajusti kaltę? Šie žmonės man netrukdo gyventi. Tiesiog jie nėra mano gyvenimo dalis ir mūsų keliai negali susikirsti. Ir juos aš galiu apdovanoti šypsena.

Jaunystėje – gražus veidas,
senatvėje – graži siela (skandinavų išmintis)

Gyvenimas mane išmokė mėgautis skirtumais. Kai buvau dvidešimties, man patiko žmonės, kurie galvojo taip pat kaip aš. Šiandien esu šiek tiek vyresnė ir mėgstu žmones, kurių kitokia gyvenimo samprata, kitokia nei mano galvosena – jie man parodo naujų kelių, kurie atveria daugiau galimybių.

Mokiniai dažnai man dovanoja dovanėlių. Tai mane džiugina. Toks gestas man reiškia ne padėką, o tiesiog: „Esu patenkintas". Jis lyg savitas šypsnys... Taip gaunu

meilės, kuri reiškiama gėlėmis ir nedidelėmis dovanėlėmis, nes gyvenimas – mainai. Ne sandėris, o natūrali apyvarta... Ir šypsena – laimingas bilietas į abu galus. Siųskite ją – ir ji grįš...

Trečias įsakymas

Kad patirtum malonumą, pasitelk visus pojūčius

Penki mūsų pojūčiai – tai penkeri vartai į gyvenimą... Išmokime juos panaudoti – klausyti, žiūrėti, uosti, lytėti, ragauti savo malonumui...

Kam laukti atostogų, kad vėl pastebėtume bundančio miesto žavesį? Galime tai padaryti tuojau pat: užuot įsimaišę į srautą skubančių žmonių rūškana išraiška, ausinukų užspaustomis ausimis, daugybės zombių, kurie gyvena „darbas – namai" ritmu, atverkime langus pirmiesiems automobilių kvapams ir gausmui. Tai jie skelbia, kad prasideda nauja diena. Galbūt šie kvapai ir garsai erzina, bet drauge ir jaudina, pažadina mūsų vaizduotę. Jie – dalis nepaliaujamai besikartojančio scenarijaus, suteikiančio kasdienybei jos ramų grožį. Iš įpročio pamirštame pasimėgauti visais pojūčiais.

Metas išmokti panaudoti tuos lobius, kurie mums pasiekiami. Beveik kiekvieną dieną patiriame tai, kas nemalonu: uodžiame bjaurius kvapus, klausomės, kaip riaumoja automobiliai ar griaudi tranki muzika, o kur dar žmonių spūstis. Nesipriešindami panyrame į šią bjaurastį – ir mūsų diena nepataisomai sužlugdyta. Pro savo pojūčių vartus įsileidžiame tai, kas bloga, kas kelia skausmą, nemalonumus...

Pasaulis aukštyn kojom

Televizija irgi teperduoda informaciją apie katastrofas, nelaimingus atsitikimus, smurtą ir t. t. Bet galbūt pasitelkę visus penkis pojūčius galėtume atrasti daugybę malonių, gražių dalykų? Kodėl neįsižiūrėjus į pumpurus pavasarį, lapus rudenį, paminklų grožį, debesis virš mūsų galvos, laivus upėje, spalvų gamą, kurią mums siūlo saulėlydžiai ir saulėtekiai?..

Galbūt mums nenusišypsojo laimė gyventi kaime, bet juk bet kuriame pasaulio mieste yra medžių! Miestai gali būti žavūs savo architektūra, senu grindiniu, meno kūriniais, išskirtiniais kvapais... Kiekvienas kampelis turi savitą stilių ar nepaprastą istoriją... Žinoma, yra ypač atgrasios aplinkos, tačiau niekas mums nekliudo pasistatyti ant stalo vazelę su gėlėmis, įsižiūrėti į malonų veidą. Metas nukreipti žvilgsnį ten, kur mums patinka – ne į bjaurastį, ne į tai, kas kelia grėsmę. Gatvėje niekas mūsų neverčia spoksoti į šiukšliadėžes ar atidarius tirti jų turinį. Antraip prarasime sugebėjimą pastebėti dangumi plaukiančius debesis, žvilgsniu palydėti praskrendančius paukščius, gėrėtis parduotuvių vitrinomis ar tiesiog pasikeisti šypsena su praeiviu... Pagaliau visas grožis, kurį mums suteikia gatvė, neteks prasmės.

Mes galime praplėsti savo erdvę. Sakysite, aštuonias valandas per dieną praleidžiame biure užsidirbdami duonos kąsnį! Bet juk galime jas praleisti turiningai: juokauti, bendrauti. Reikia tik panorėti ir pasaulis puls po mūsų kojom.

Grįžk į gamtą

Tai nereiškia atsisakyti tikrovės. Priešingai. Kaire ausimi įsiklausykime, kaip srūva upeliai, paskui šis garsas pasieks ir dešinę ausį – ir štai vanduo jau šniokščia stereogarsu. Vandens, žolės, lapų kvapas... Aplink tiek malonumų. Malonumas – jaunesnysis laimės brolis ir mes galime patirti jį kas dieną. Jis nieko nekainuoja ir yra neišsemiamas! Kaupkime jo atsargas – ir tą dieną, kai priartės laimės traukinys, suspėsime į jį.

Kiekvienąkart džiaugdamiesi išjudiname daugybę neuronų ryšių, paskatinančių nervinius impulsus. Jei neteiksime savo pojūčiams peno, smegenys praras funkciją – neperduos kūnui įspūdžių. Ir mūsų mintys taps padrikos...

Pasitelkę penkis pojūčius tarsi grįžtame prie pačių savo šaknų: gyvenimo laukinės gamtos sąlygomis, kai buvo ypač svarbi rega, klausa ir uoslė. Kartais sakoma: „Negaliu to pakęsti". Galbūt tai lemia pati mūsų prigimtis. Iš tiesų svetimas kvapas kartais mums būna nepakenčiamas, o kartais ir labai malonus. Kai per pietų pertrauką įžengiame į kavinę, kurioje tvyro mėsos kvapas, mūsų smegenys gauna informaciją – nuo šios ir priklausys, ar panorėsime čia likti pietauti.

Ne tik protas valdo pasaulį

Atsirinkti, kas mums tinkama ar netinkama, išmokstame per pojūčius. Jeigu pradedame nebeteikti reikšmės tam, kas mums malonu, ir tam, kas nemalonu, po truputį prarandame savo tapatybę. Leidžiamės alinami muzikos, kuri nėra mūsų ausiai maloni, nebemokame stebėti, uosti, ragauti, net praradome įprotį liesti – rankomis pajusti savo kūno švelnumą, pagalvės malonią glamonę. Neleisdami palaimai skverbtis pro visus kūno vartus, pamažu atsisakome pačios savo esybės.

Protas tapo vieninteliu šeimininku. Tai tarsi orkestras su dirigentu, bet be muzikantų. Nes ką gali muzikantai, tai yra jutimai, jei jie nebemoka naudotis savo instrumentais? Palyginti su gyvūnais, daug praradome! Skvarbios jų akys regi daug toliau, ausys pagauna garsus per milžinišką atstumą, uoslė perspėja apie tolumoje tykantį pavojų... O kaip reta gyvūnų, kurie apsinuodytų maistu! Jie instinktyviai atsirenka, kas jiems tinka. Nuo pačios mažumės gyvūnai per savo motiną mokosi pažinti pasaulį: žaisdami, liesdami, tai yra lytėdami.

Vanduo stovėdamas genda

Pažadinkime tolimąją atmintį, kad atgautume natūralų gyvenimo ritmą... Kaip gentys, neteisingai vadinamos primityviomis, bet sugebėjusios išsaugoti ryšį tarp savo kūno ir gamtos.

Ir gyvūnai išsaugojo tuos pojūčius, kuriuos mes praradome. Žiū, prieš pat žemės drebėjimą paukščiai ir daugelis kitų rūšių gyvūnų pradeda slėptis. Kad ir kaip ten būtų, mes išsaugojome tūkstantmetę atmintį. Tereikia išmokti ja naudotis... Įgijome intelektą, bet praradome kitus matmenis: savo mineralinės, augalinės, gyvūniškosios dalies atmintį, tai yra kolektyvinę pasąmonę. Visas savo jėgas skyrėme intelektui lavinti ir pamiršome visus savyje slypinčius turtus, iš kurių galime semtis informacijos. Kitaip nei, tarkim, šunys, mes nebegirdime ultragarso. Aš vis dėlto menu tris kartus jį girdėjusi. Kai pabandžiau išgirsti dar kartą, mano pastangos buvo veltui. Kodėl? Ogi mano intelektas man sakė: „Aš turiu tai išgirsti". Pasitelkę protą prarandame instinktus, kurie prasiskverbia į mus natūraliai, spontaniškai. Taip tarsi tampame savo gyvenimo stebėtojais, nes bijome veikti.

Išminties įgyjama tik metams bėgant

Mūsų kūnas gali būti puikus informacijos šaltinis. Klausytis jo – tai klausytis savito išminties balso. Pasak Pascalio, kūno poreikiai protui nepaklūsta. Vis dėlto kūnas gali tarnauti protui, o protas – kūnui. Kaip dažnai šūktelime: „Jau trylikta valanda! Laikas pietauti". Nors nesame alkani... Arba: „Metas gulti". Nors nenorime miego... O gyvūnai visada užmiega tada, kai jaučiasi pavargę. Liaukimės veikę priešingai, negu reikalauja mūsų kūnas...

Visą gyvenimą stengiamės jį apgauti, rizikuodami susirgti. Kam versti save klausytis garsų, kurie mūsų ausiai nemalonūs, žiūrėti į tai, kas netraukia akies, valgyti neišalkus? Vis rečiau galime rinktis. Ir štai dėl to privalome pasinaudoti kiekviena proga.

Daliai žmonių patinka priverstiniai santykiai. Vienas mano draugas gyvena šalia oro uosto ir nesiruošia keltis kitur. Jis yra įsitikinęs, kad kiti turi šokti pagal jo dūdelę. Kai kurie panašiai samprotaujantys žmonės dvidešimt metų kenčia nemielą darbą, nemylimą vyrą ar nemylimą moterį bijodami rizikuoti...

Bijome nežinomybės: nepažįstamų kvapų, negirdėtų garsų... Taip išsižadame atradimų, kurie mums gali būti reikšmingi. Pernelyg daug reikšmės ėmėme teikti estetikai. Bet juk iš pirmo žvilgsnio graži dėžė gali būti ir tuščia... Dėl to taip svarbu prisiminti savo penkis pojūčius ir leisti jiems visiems veikti kartu. Galbūt tas, kuris netraukia akies, turi nuostabų balsą ir priešingai. Pasikliaudami vienu vieninteliu pojūčiu galime prarasti labai daug.

Pasikliauk instinktais

Vadovaukimės visais savo pojūčiais, nes tai vienintelis būdas nesuklysti. Juk jei kas nors mus siekia apgauti, sustabdo šeštasis jausmas! Tik paisydami visų trijų: kūno, dvasios ir proto, galime priartėti prie kito pasaulio. Jeigu pasitelkiame vien tik savo emocijas, aklai žengiame į priekį, visiškai išmušti iš vėžių. O jei intelektą, klaidžiojame analizės labirinte! Pagaliau vadovaudamiesi tik instinktais neturėtume pražūti, nes jie kyla iš pačios mūsų prigimties.

Geriau vieną dieną riaumoti kaip liūtui,
negu šimtą metų bliauti
kaip avinui (italų išmintis)

Daugelis esame įsitikinę, kad tam, jog susikauptume ties kokiu nors uždaviniu, mąstydami turime užverti vartus bet kuriam pojūčiui... O juk galima kuo puikiausiai naudotis jutimais ir tuo pačiu metu stebėti, kas vyksta mūsų viduje. Užsimerkę regime tam tikras šviesas, girdime tam tikrus garsus... Pojūčiai įsiskverbia į mūsų sapnus ir nuolat mums siunčia pranešimus apie išorinę ir vidinę tikrovę. Galime sapnuose pajusti kvapus, regėti spalvotas vizijas, jausti pasimėgavimą ar skausmą.

Tam tikra muzika, tarkim, afrikietiški ritmai, kartais paliečia toliausias mūsų sielos kerteles, galime patirti ekstazę... Tačiau ne visi. Kad taip atsitiktų, muzikos garsai turi mums patikti. Vieni žmonės virpa klausydami Bacho, o kiti – ne. Galime nemėgti muzikos. Geriau liesti, jausti. Kad ir kaip būtų, svarbiausia – neatsiriboti, neužverti var-

tų. Ir, žinoma, palikti kaip galima platesnę erdvę tam, kas teikia malonumo. Po truputį mūsų jutimai sustiprės ir pasaulis nusidažys kitomis spalvomis.

Negalime mąstyti apie du dalykus iš karto. Jei galvosime apie malonius dalykus, liks vis mažiau vietos blogoms mintims. Ir mes galėsime atsispirti viskam, kas gali būti nemalonu ir kas paprastai mūsų neaplenkia. Daugelis tai vadina „teigiamu mąstymu“. Truputis įgūdžių – ir pradėsime stebinti save, nes spinduliuodami gerą energiją padėsime aplinkiniams vien tik savo buvimu... Pasaulį išjudiname ne kaupdami visą jo bjaurastį, o savo entuziazmu, tikėjimu, svajomis. Visi didieji menininkai, mokslininkai pradėjo nuo svajų. Išmokime skleisti gėrį – būkime lyg gitaros stygos, kurias užgavus suvirpa siela...

Ketvirtas įsakymas

Aistringai domėkis darbu ir aplinka

Nuo pat vaikystės darbas užima tam tikrą vietą mūsų gyvenime. Žaidžiame pardavėjus, gydytojus... Ar tokio amžiaus galime įsivaizduoti, kad galbūt vieną dieną būsime priversti užsiimti širdžiai nemiela veikla su visomis jos sužadintomis neigiamybėmis, tarkim, irzlumu, ilgais vakarais darbe, nemigo naktimis? Vaikas iš prigimties nesugeba svajoti apie nuobodų ir liūdną gyvenimą. Jis nekantraudamas laukia dienos, kai ateis branda ir bus galima įgyvendinti savo svajones. Jis taps kapitonu, chirurgu, aktoriumi ar ugniagesiu... Todėl žaidžia, kartodamas vaidmenį, kurio trokšta sau ateityje. Galų gale, ar jis vėliau galės įgyvendinti kaip tik tai, ką įsivaizdavo, beveik nesvarbu. Svarbiausia, kad vaikai lavintų vaizduotę.

Prieš tapdami tikrove mūsų veiksmai turi būti įsivaizduojami. Taigi velniop tuos blaiviai mąstančius žmones, jeigu blaiviai mąstyti reiškia neiškrypti iš auklėjimo vėžių ir, svarbiausia, neišsiskirti iš minios...

Tikras sveikas protas, priešingai, skatina galvoti, kaip sukonkretinti savo troškimus. Kaip tik tai mus skatina būti kūrybingus. Mintis veja mintį, o svaja – svają... Kiekvienas žymus mokslininkas ar didis muzikas prieš sukurdamas genialų kūrinį iš pradžių regėjo jį svajose.

Svajonės taip pat remiasi sveika nuovoka. Jos neturi draskyti ir mūsų sielos. Mums stinga pinigų, laiko, o gal dar esame nepasiruošę... Tai nereiškia, kad didžioji gyvenimo svajonė sudužo. Gal tiesiog reikia palūkėti... O kol kas įgyvendinti kitas, lengviau pasiekiamas. Laukti – tai nereiškia nusisukti nuo laimės: mes turime teisę į ją jau dabar... Deja, trys ketvirčiai žmonių gerą trečdalį savo gyvenimo nugyvena tylomis kentėdami, tarkim, vis laukia atostogų, tarytum malonumas būtų pasiekiamas tik tam tikru metu.

Atsipalaiduok

Gyvūnai taip negyvena. Jaunimas – taip pat ne. Jie žaidžia! Ar patinka mums darbas, ar ne, mūsų gyvenimas būtų visiškai kitoks, jei suteiktume jam šiek tiek žaidimo elementų! Žaisdami, bandydami, darydami klaidas, mes įgyjame patirties ir pažįstame pasaulį. Į gyvenimą žiūrėdami linksmai ir kitus žmones paskatiname nusišypsoti. Apsidairykime, kai kurie žmonės dar išsaugoję vaikiškumą... Antai tas kavinės padavėjas, atliekantis tikrą šou, ar tas pašto tarnautojas, kurio galvoje skamba partitūros ir jis dokumentus žymi žavingu svingo ritmu... Jie puikiai atlieka savo darbą, nes į jį žiūri su humoru. Ir jie nėra kaustomi sekretoriaus, notaro, mokytojo kostiumo.

Belsk – ir bus atidaryta

Kartais darbas iš tiesų pareikalauja iš mūsų per daug jėgų. Gyvename, dirbame, kamuojami nuolatinio nerimo. Tuomet, aišku, reikia ieškotis kitos veiklos, nors ir kaip sunku būtų pripažinti pralaimėjus. O juk dažnai susitaikome su gyvenimu, visiškai neatitinkančiu mūsų siekių, gaudome orą lyg žuvys... Dar akimirka – ir uždusime. Kartais žmogus gali patirti laimę ne pažabodamas savo troškimus, bet gyvenimą pradėdamas iš naujo. Mėgstu kartoti: „Arba viskas, arba nieko“. Jei prašysime trupučio, neturėsime nieko. Stumiame dienas, tenkindamiesi trupučiu, ir priprantame prie liūdesio bei nostalgijos.

Geriau būti kūju nei priekalu

Per kančias į žvaigždes

Kaip žinoma, svajonės neišsipildo akimoju. Kad galėtume suteikti joms pavidalą, reikia sugebėti plaukti gyvenimo vandenimis. Juk ir upė neteka tiesiai į jūrą, jos tėkmė įvairuoja priklausomai nuo kliūčių. Jei tai uola – ją aplenkia. Jei vagą užtveria medis – prasigraužia po juo. Tačiau nepasiduoda: nepaisydama vingių toliau teka į jūrą. Ir mes išmokime aplenkdami kliūtis siekti savojo tikslo. Ir tik suvokę, kad esame teisingame kelyje, galėsime tikėtis, kad aplankys laimė.

Nėra padėties be išeities

Ir jei kol kas negalime pakeisti padėties, tai pakeiskime bent jau savo požiūrį į ją. Tai gali būti patirtis, kuri pravers vėliau. Tai, kas šiandien mums atrodo blogybė, rytoj gali pasirodyti tikra laimė. Tarkim, aš tris kartus iš eilės norėjau parduoti ūkinį pastatą ir visi mano sandėriai žlugo. Tada man toptelėjo mintis: „O gal neverta parduoti". Perdariau tą ūkinį pastatą į nuostabų namą ir vieną dieną supratau, kad neverta graužtis dėl akimirkos nesėkmės.

Pažvelkime plačiau. Tarkim, darbe nėra tokių žmonių, kurie mums patiktų. Nei tas, nei anas negali mums padėti siekti karjeros aukštumų. Tokiu atveju gal verta išbandyti savo jėgas ir pranokti regimybę? Tapti kūrybiškesniems. O jeigu mūsų darbas iš tiesų tėra darbas dėl duonos kąsnio: nepatraukli aplinka, daugybė nemalonių žmonių? Gal tada galima vietoj penkių darbo dienų pasilikti keturias ir per tris jų užsiimti širdžiai miela veikla?

Nesėdėk rankų sudėjęs

Susitvarkykime viską, kas sutvarkoma: darbo vietą, dokumentus, pertraukas... Pasilikime laiko, per kurį galima atsipalaiduoti. Neskendėkime nuo ryto iki vakaro kentėdami maudulį, kaitaliokime nuobodulį su malonumu. Taip darbas netaps našta. Liaukimės būti pasyvūs gyvenimo stebėtojai, pasiryžkime tapti pagrindiniais jo veikėjais. Kiekvienam mūsų skirtas tam tikras vaidmuo. Ir jei kartais per klaidą įlipame ne į tą traukinį, mūsų pačių reikalas persėsti į tą, kuris važiuoja mums tinkama kryptimi.

Ieškok savo kelio

Kur pasukti? Reikia eiti, net jei nežinome kelionės tikslo. Kažkas užėmė mūsų vietą prie stalo? Mūsų pareiga tam paprieštarauti. Tik taip galime pelnyti pagarbą.

Darbštuolio savaitę sudaro
septynios dienos,
tinginio savaitę – septynios rytdienos
(vokiečių išmintis)

Nepakenčiu žodžio „nuolaidžiavimas". Tiesa, nepainiokime jo su žodžiu „atlaidumas". Nuolaidžiavimas reikalauja paaukoti savo idealus, atlaidumas padeda išmokti įsijausti į kito gyvenimą. Kartą buvau šantažuojama finansiškai. Ryžausi geriau patirti piniginį nuostolį ir išprašyti šantažuotoją lauk, negu pakeisti sprendimą ir išduoti savo principus.

Kaupdami patirtį tampame sumanūs. Neišvengiamai pasitelkiame savo sugebėjimus. Pradedame jausti, kada reikia prašyti pakelti atlyginimą, o kada – nutylėti... Gyvenimas – amatas, reikalaujantis išminties. Daugelis yra įsitikinę, kad reikia nuolat kovoti. Neteisybė. Tai kraštutinis sprendimas. Sveikas protas sako, kad reikia veikti kiek galima malonesniu būdu. Juk neprivalome kentėti ir rinktis dygliuotą kelią, atseit jis trumpesnis... Bet jei viskas mums pernelyg ilgai nepaklūsta, būkime išmintingi ir pasvarstykime, ar kartais nesilaužiame pro uždarytas duris, atsukę nugarą plačiai atvertosioms. Dažnai kova neduoda jokios naudos ir mes tik vėjais švaistome savo energiją.

Upė aplenkia kliūtį. Bet žmonės skirtingi. Vieni sraunūs kaip kalnų upokšniai, kiti ramiai vinguriuoja per žydinčias pievas. Ir kiekvienas bandysime įveikti kliūtį klausydamas savo širdies. Kai kurie penkis, dešimt, keturiasdešimt kartų bandys įveikti uolą, kol galop išmoks ją aplenkti. Jų laukia nusivylimas – kartais gyvenimas žiaurus... Vis dėlto nesame pasmerkti visą gyvenimą daryti tas pačias klaidas, nes galime pakeisti savo veiklos būdą, suvokę, kad ir dar kartą nesėkmingai kartojome tą patį scenarijų. Tokiu atveju viena paskui kitą sekančias nesėkmes galime vadinti patirtimi.

Tolimojo plaukiojimo kapitonas

Matydami, kaip kas nors grumiasi su sunkumais, kuriuos jau esame patyrę patys, galime padėti vien savo neteisiančiu buvimu šalia. Tačiau galutinį sprendimą žmogus priima pats.

Esame savo gyvenimo šeimininkai, mums skirta nugyventi jį taip, kaip tik patys norime. Jei leisimės, kad likimas mus blaškytų kairėn dešinėn, neparodydami jokios iniciatyvos, mūsų sunki padėtis gali tapti skausminga.

Šiandienos išgyvenimai nėra amžini. Bus džiugesnių, bus ir liūdnesnių akimirkų. Gyvenimas sukasi ratu ir mes priversti išgyventi nuolatinę kaitą. Dabarties išbandymai mums teikia patirties, kuri leis geriau tvarkytis rytoj. Kaip minėta, darbas, kaip ir pats gyvenimas, yra žaidimas, todėl bet kuriomis aplinkybėmis nepraraskime vaikiškumo, išlikime nuotykių ieškotojai, užkariaujantys naujas žemes. Nė akimirkai nevalia pamiršti, kad mes patys esame savo gyvenimo kūrėjai.

Penktas įsakymas

Mėgaukis kiekviena gyvenimo akimirka, kad ir ką veiktum

Niekada nesigraužiu dėl to, kad pusryčiaudama lovoje žiūriu visą šlamštą per televizorių arba, pasirėmusi į minkštas pagalves, klausausi prastos muzikos... Ar tai nėra priemonė apvalyti savo protą? Tik aš viena žinau, kas tokia esu ir ko siekiu savo gyvenime.

Siekiant atrasti kelią į laimę, svarbiausia prieš įsitraukiant į aplinkinių žaidimą garsiai sušukti: „O aš..." Galbūt bus į naudą pabūti su savuoju „aš" vienumoje. Tokiu atveju nesitaikstymas ir netgi maištas gali būti išganingi. Žinoma, tai nėra mūsų žemiškosios kelionės tikslas, labiau privalomas kelio tarpsnis. Kai žmogus pradeda savarankiškai gyventi, svarbiausia yra paisyti savo norų. Galbūt jis neturi ypatingų siekių, plaukia pasroviui, ir tiek. Bet vieną dieną vis tiek turės apie tai pamąstyti, kad išsiaiškintų reikiamą kryptį.

„O aš..."

Įvairaus plauko pamokslautojai mėgsta kartoti: „Užmirškime savo ego..." Tačiau kad galėtume išlikti saviti, kokie ir gimėme, turime pasitelkti savąjį „aš". Papuolę į normų ir auklėjimo sistemų labirintą privalome išlikti patys savimi. Ir jei kas nors mums bando prikišti tariamą puikybę, nebijokime jos pavadinti išdidumu. Tik suvokę savąjį „aš" galime duoti.

Kai jau esame visiškai tikri, kad tvirtai stovime savo kojomis, galime pamiršti ego. Jis bus virtęs nereikalingu įrankiu, nes namas jau bus pastatytas. Juo labiau susiliejame su aplinka, juo labiau išryškėja mūsų tapatybė. Pasiklysti nebegresia. Vis dėlto, kol išlieka grėsmė tapti aplinkos belaisviu, nėra kitos išeities, kaip kurti savąjį „aš". Nuo pat vaikystės mus moko paisyti kitų norų, bet tik ne savo. Kartą vienas mano dėdžių, domininkonas, su kuriuo dažnai diskutuodavome vaikystėje, pasibaisėjęs mano kalbomis, tarė: „Esi išpuikusi mergiotė. Yra už tave protingesnių žmonių ir turi paisyti jų nuomonės". Tuomet jam atsakiau: „Gimiau aš, mirsiu aš ir mąstyti turiu aš". Man buvo vienuolika metų! Sakoma, kad vaiko lūpomis kalba pati išmintis, todėl verta nors širdyje išlikti vaikais. Tai mane išgelbėjo! Sulaukus dvidešimties, dvidešimt penkerių ir trisdešimties manyti, kad yra protingesnių už mus, be galo klaidinga. O juk daugelis mūsų susiduriame su prieštaravimais. Nepajėgdami kritiškai vertinti, blaškomės nuo vienos vilionės prie kitos ir negalime apsispręsti...

Nėra laimingesnio už tą, kuris tiki
savo laime (vokiečių išmintis)

Tik atradę savo spalvas – man patinka raudona, mėlyna ar geltona – galime jas pradėti maišyti, paletę papildyti įvairiais atspalviais. Netgi maišyti geltoną su mėlyna, kad gautume žalią... Mums duoti spalvoti pieštukai ir mūsų uždavinys yra tapyti savo likimą.

Paaugliai mėgsta žodinį žaidimą, labai tinkamą siekiant apsaugoti savąjį „aš". Kalbėtojo tikslas yra įtikinamai pagrįsti vieną požiūrį, paskui įrodyti kitą, tik priešingą. Tai labai įdomu. Ir taip galima paneigti mitą apie tariamą autoritetingų požiūrių vertę. Jei kas nors yra teisinga, o jo priešingybė nėra klaidinga, vadinasi, absoliučios tiesos nėra.

Kiekvienam mūsų lemta sukurti savą tiesą, nepasikliaujant vyraujančiu požiūriu. Šis, laikui bėgant, taip pat padeda sukurti ir paneigti prieštaringas teorijas, kurios visos lygiai tiek pat vertos. Tikras labirintas!

Kiekvienam sava erdvė

Kiekviena diena pateikia mums naujų klausimų. Į visus juos atsakyti neįmanoma. Sparčiai keičiantis gyvenimui vienintele nekintama tiesa išlieka vidinė tiesa. Užuot be paliovos svarsčius: „Kas aš esu, kur aš einu?", geriau apsistoti ties: „Ką aš mėgstu, ko trokštu, ko noriu, ką man veikti, su kuo draugauti?"... Tai svarbiausi klausimai. Draugai – nebūtinai tie, kurie žvelgia į mus su šypsena ir pritaria kiekvienam mūsų žodžiui. Galbūt geriau pasirinkti tuos, kurie mus žavi, atrodo nepaprasti?

Toks gamtos dėsnis: būtina apibrėžti savo teritoriją, išbandyti jėgų santykį su kitais žmonėmis. Bet tai nereiškia griebtis smurto, net jei kartais atrodo neišvengiama. Pažiūrėkime, kaip pešasi jauni šunyčiai, jie per žaidimus kuria save...

Kūdikis ragaudamas pažįsta pasaulį, aiškinasi, kas jam priklauso ir kas nepriklauso. Kaip tik taip jis apibrėžia savo teritoriją. Vaikas ima draugo žaisliuką ir nori jį pasilikti. Jei žaisliukas atimamas, jis ima klykti nesavu balsu. Jis grobuonis, kuris dar nemokėdamas vaikščioti bando ginti savo teises ir veja lauk įsibrovėlį. Kodėl tada nepasistengus, kad mūsų kūdikis gyventų saugioje teritorijoje, tarkim, kambaryje, kuriame elektros lizdai užkamšyti ir pan., ir negirdėtų griežto „ne"?

Mūsų vaikų gyvenime draudimų tiek daug, kad jie jų nebegirdi... Galbūt pakaktų drausti, kai tai išties neišvengiama? Kad vaikai be jokio pavojaus galėtų vystyti savo skonį, savo galią, pagaliau jausti malonumą. Mes auklėjame savo vaikus visai taip pat, kaip tėvai auklėjo mus: pagal tas pačias schemas, tas pačias vertybes... Ką, tiesą sakant, reiškia žodžiai: „Tavo metų toks nebuvau"? Ar tikrai buvome tobuli? Taip mes pateikiame vaikams save kaip dievus, kurie viską žino, kurie viską gyvenime patyrė. Kodėl nepasakius priešingai: „Tavo metų buvau dešimt kartų blogesnis".

Nebijok pokyčių

Vienintelė priimtina auklėjimo sistema turėtų būti mokymas: „Daryk visa, ką nori, tačiau tavo laisvė baigiasi ten, kur prasideda kito laisvė". Tai reiškia: „Tai priklauso ne man, o kitam". Mokyti vaikus gerbti svetimą erdvę ir kitą žmogų – štai kas svarbiausia!

Gyvūnų patirtis rodo, kad augant savo teritorijoje, neleidžiant kitam į ją įsibrauti nelieka poreikio kėsintis į svetimą erdvę. Žmogus, būtybė, besitaikstantis su agresija, nėra griežtai apibrėžęs savo erdvės. Gyvenimas – nepaprastai galinga jėga, mus paskatinanti ne išsižadėti, o išlikti budrius ir veiklius. Tam galime pasinaudoti trimis būdais, leidžiančiais pelnyti sėkmę: galia keisti, galia išsivaduoti iš to, kas mums trukdo žengti į priekį, galia sutelkti jėgas, kad pasiektume tai, ko trokštame. Ir jei siekiame, kad gyvenimas teiktų malonumo, nebijokime išsižadėti, pakeisti kryptį. O svarbiausia, atsikratykime laiko baimės, kad mūsų traukinys jau nuvažiavo.

Baimė ir tapatybė

Kiekvieną kartą, patirdami baimę ir nerimą, prarandame pačius save. Bet susidūrus akis į akį su pavojumi pasireiškia mūsų „aš", tuomet visos jėgos priklauso mums patiems. Turint stipriai išvystytą „aš" galima stoti ir prieš visą pasaulį. Vaikystėje kaip maldą kartojau: „Žemės žmonės, nutaikykite į mane šautuvus – dėl savo idealų esu pasirengusi numirti". Vėliau supratau, kiek daug kartų mane gelbėjo manasis „aš". Palaužus ego žmogus gali parasti pasitikėjimą savimi, pradėti viskuo abejoti, nebesuvokti savo gyvenimo prasmės, nebesidomėti mėgstama veikla, bijoti labai trokštamos meilės.

Lašas jūroje

Jei žmogus demonstruoja savo ego, vadinasi, jis nėra atradęs savo tapatybės. Narcizas – tai žmogus, kuris iš tikrųjų nemyli savęs, nes jis abejoja savimi. Todėl visas jo dėmesys skirtas sau. Kad atkreiptume dėmesį į kitus, reikia gerai sutarti su pačiu savimi. Gerą savijautą mums garantuoja daugybė mažų malonumų. Vos pramerkę akis pasiryžkime save kuo nors palepinti. Taip bus pamaloninti visi penki mūsų pojūčiai ir per juos pajusime, kad pasaulis yra nuostabus. O vėliau suprasime, kad laimė glūdi pačiuose mumyse, čia jos lizdas, čia ji įsikūrusi, ir reikia dalytis ja su kitais.

Baimę reikia pakeisti veikla – kai pradedame mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka. Gyvūnai, augalai jaučia malonumą gyvendami. Juk katė nedvejodama palaimingai susirango glostoma saulės spindulio... Žinoma, pasaulyje nesame vieni. Savo poreikius turime tenkinti pagal aplinkybes. Visą laiką leisdami su draugija galime paskęsti joje, o būdami vieni – paskęsti savo pačių emocijose ir negandose. Yra metas palaikyti ryšius su kitais ir yra metas pabūti vienam, kai galima pasvarstyti, pagalvoti. Liūtukai ar kačiukai vienas kitą puldinėja, nusliūkina į šalį, išsilaižo, paskui ir vėl ritasi galvomis.

Veiksmo ir apmąstymų kaita sukuria darną. Kiekvienas mūsų – atskiras lietaus lašas, be šito judėjimo pirmyn ir atgal išdžiūvantis pakrantėje. O juk mūsų gyvenimas reikalauja susimaišyti su kitais lašais, turinčiais savo atspalvį, savo spalvą, savo požiūrį, įsilieti į upę ir bandyti pasiekti galutinį tikslą – jūrą.

Bet prieš išgyvendamas tą didįjį nuotykį lietaus lašas – tokie mes ir esame – patirs daugybę pokyčių. Stabtelės priešais uolą, bus kažkieno įkvėptas, virs debesiu, paskui iškris lietumi, prasisunks į žemę, išsilies šaltiniu, bus išgertas gyvūno, pateks į jo kraują ir išgyvens to gyvūno patirtį... Paskui, sukaupęs patirtį, galop grįš į upę ir įsilies į jūrą... Tik įgiję patirties pažįstame savo tikrąjį „aš".

Per daug nėra gana

Šeštas įsakymas

Juokis!

Šypsotis galime nuo ryto iki vakaro, bet su juoku yra kitaip. Jei bandysime juoktis per jėgą, teišspausime apgailėtiną garsą, nes juokas – kūno pasimėgavimo atspindys. Vis dėlto juoktis reikia atsargiai. Kartais juokas gali būti piktas, jis yra gaivališkas ir jo negali sutramdyti, tarsi kiekviena mūsų ląstelė leiptų juokais. Ir, priešingai, tas, kurį paskatina komiška padėtis, be jokių piktų kėslų ir juodų minčių.

Menu, kartą gatvėje nuriedėjau laiptais, prieš tai trinktelėjusi galva į stiklą, kurio nepastebėjau. Iš įsiūčio pradėjau juoktis. Matyt, risdamasi atrodžiau juokingai, bet man labai skaudėjo. Žmonės aplink mane klykė iš juoko, o aš maldavau jų liautis.

Net per laidotuves kas nors netikėto ir nederamo gali sukelti juoko bangą. Kartais pašėlęs juokas gali apimti mus vienumoje, bet dažniau taip nutinka tarp draugų, nes tai tarsi užkrečiama. Juokas veikia kaip intensyvus nervų rezginio masažas. Ir pašėlusį juoką kurį laiką lydi gera nuotaika. Tai tokia dovana, kad kartais prisiminę komišką padėtį ir vėl prapliūpstame juoku.

Dainuodami, šokdami, juokdamiesi pamirštame niūrias mintis

Prisimenu nepamirštamus vakarus teatre, kai buvau aktorė. Vienoje Marcelio Aymé pjesėje aktorė, kuri vaidino mūsų motiną, notaro žmoną, prieš išeidama į sceną skandindavo savo baimę taurelėje. Kartą viename provincijos teatre visi buvome scenoje, ir aktorius, kuris vaidino notarą, nesulaukdamas jos pasirodant, sumetė: „Ak! Jūsų motina, kaip visada, vėluoja". Scenoje aktores, atliekančias trijų dukterų vaidmenį, tarp jų buvau ir aš, pagavo nesutramdomas juokas. Nors ši improvizacija užtruko, mums pavyko susivaldyti. Kad laimėtų dar šiek tiek laiko, kitas aktorius kyštelėjo galvą į užkulisius ir sušuko: „Matau ją, ji ateina!" Staiga po kojomis visi išvystame balutę! Ją padarė ta, kuri vaidino mūsų vyresnėlę! Aktoriai kvatojo, salė net staugė iš juoko, buvome priversti nuleisti uždangą.

Kitą kartą po pasirodymo visi drauge pietavome – didelis keturiolikos ar penkiolikos žmonių stalas. Visa gerkle kvatojau iš vieno mūsiškių pokštų. Man pritarė jauna mūsų teatro premjerė. Aš staugiau, o ji leido vis šaižesnius garsus, kuriuos lydėjo ašaros. Nieko nebematėme. Kai galop apsiraminome, garsiai dūsaudamos iš palengvėjimo, išvydome, kad visi leipsta juoku: net dvilinki, maldaudami vienas kitą liautis... Tai įsimintiniausias mane ištikęs juoko priepuolis, nes jis truko gerą ketvirtį valandos ir prireikė ne vienos dienos, kol atsikvošėjome...

Būk šelmis

Kartais galime pasijuokti netgi iš savęs paties. Jei patiriame juokingą padėtį, užuot krimtęsi, pasijuokime. Juokas, kaip ir šventė, teikia mums džiaugsmo ir leidžia mėgautis gyvenimu. Tai dar ne laimė, bet žingsnis jos link.

Kai mums nelabai linksma, verčiau žiūrėkime ne dramą, o komediją, verčiau eikime susitikti ne su paniurėliais, bet su linksmuoliais draugais. Galbūt jie mums atrodo ne tokie įdomūs, bet kai gyvenimas klostosi nekaip, mus traukia prie tų, kurie moka juokauti...

Juoko nereikia mokytis, jis išjudina visą mūsų energiją. Veikdamas spindulinį rezginį net iki maudulio, juokas leidžia atsipalaiduoti mūsų nervams, o tai mums padeda atgauti sveikatą ir pusiausvyrą.

Juokas – energijos šaltinis

Juokas – žmogaus ypatybė. Netgi taip? Bet aš esu mačiusi šunų, kurie buvo išsiepę nasrus – tai buvo kažkas tarp šypsenos ir juoko. Šypsena – ramesnio elgesio išraiška.

Šypsantis kūnas ilsisi. Juokiantis tarsi išgyvenamas džiugus žemės drebėjimas. Galime ne tik patys juokauti, bet ir pritarti kitų pokštams. Tokiu atveju turime įsijausti į padėtį, išklausyti kitą žmogų. Surūgėliai gyvena šešėlių karalystėje, nes nesinaudoja gyvenimo teikiamais malonumais.

Skyrybos su mylimu žmogumi man buvo ypač sunkus laikotarpis, skausmas buvo toks stiprus, kad po darbo įlipusi į automobilį staugdavau it vilkė. Tačiau leisdama vakarus su draugais nebijodavau pasijuokti. Šios trumpos džiaugsmo akimirkos leisdavo užsimiršti ir pasisemti naujos energijos.

Sunkią akimirką pabūkime su draugais ir pasijuokime. Tai suteikia naujų jėgų ir prikelia gyvenimui.

Juokas žmogui tas pats kas statinei alus
(Alphonse'as Allais)

Netgi darbe, kai mūsų pečius slegia atsakomybė, reikia padaryti vieną kitą trumpą pertraukėlę ir išlieti per kraštus besiveržiančią energiją. Ir ji, užuot mus dusinusi, išsilies kartu su aplinkinių energija. Pokštaudami, kvatodami gauname tiek pat, kiek atiduodame. Ar gali būti didesnis stebuklas už komiką, juokinantį salę! Menu savo pirmą vaidmenį. Dvi pirmas savaites negalėjau įsijausti į komišką vaidmenį – ir salė nesijuokė. Vieną vakarą įvyko stebuklas. Nedidukę frazę publika palydėjo griausmingu juoko pliūpsniu. Jaučiausi lyg devintame danguje. Prajuokinti publiką – tai kažkas nepaprasta...

Pokštai neleidžia mums įsijausti į žlugdančią savianalizę, priešingai, jie padeda grįžti į nerūpestingą vaikystę.

Ir kaip saulėgrąža, besistiebianti į saulę, pasisemkime ir mes gyvenimo džiaugsmo. Verkdami apsivalome nuo skausmo, ašaros taip pat gali būti juoko dalis... Kartais jų negalime suvaldyti. Juoko ašaros – tai nuostabu.

Kai buvome maži, suaugusieji mokydavo: „Nedrįskite vienas kito kutenti“. Koks apgailėtinas turėjo būti auklėjimas, kuris draudė mums save lytėti! Kutenimas padeda suvokti, kad juokas fiziologiškai glūdi mūsų kūne ir reikia jį sužadinti, tai taip pat svarbu, kaip miegoti ir valgyti...

Vis dėlto būta, kad žmonės numirdavo iš juoko, nes juos ištikdavo širdies priepuolis. Štai tokia galinga toji juoko energija, kuri tomis akimirkomis sudrebina mūsų kūną.

Juokas gelbsti įvairiomis aplinkybėmis. Padėtis nebeatrodytų tokia dramatiška, jei į ją pažvelgtume su humoru... Gaila tų žmonių, kurie, rūpindamiesi geru tonu arba trokšdami išlikti orūs, nerimaudami dėl to, ką pagalvos kiti, priversti juoktis puse lūpų... Kvatokimės visa gerkle – tai Dievo dovana, į kurią nevalia numoti ranka.

Skubu viską paversti juokais, baimindamasis, kad nereikėtų verkti (Beaumarchais)

Septintas įsakymas

Po darbų išsitiesk ir giliai įkvėpk

Diena artėja į pabaigą! Metas pamiršti visas savo pareigas, net jei ryt vėl jų imsimės. Galime atsikvėpti, pažiovauti, pasivaipyti, išsitiesti, pajausti kiekvieną savo kūno lopinėlį... Mėgaukimės šia akimirka be jokio širdies skausmo. Pagaliau galime tapti patys savimi, pagaliau nebereikia nutaisyti malonios veido išraiškos... *Intermezzo*... Taip mes sau dovanojame trumpą atokvėpio minutėlę tikrąja šio žodžio prasme.

Trumpa atokvėpio minutė

Darbo dieną sunku rasti laiko malonumams. Privalome paklusti kolektyvinei tvarkai. Žinoma, kartkartėmis kas nors atitraukia mūsų dėmesį. Pokštaudami išvengiame įtampos. Ir toks elgesys leidžia mums neprarasti ryšio su gyvenimu, palaikyti darnius santykius su aplinkiniais. Vis dėlto į dienos pabaigą pajuntame įtampą... Tad atsipalaiduokime. Pasirąžykime, pajauskime visišką laisvę: dienos darbai jau nudirbti...

Juk laimė atsidurti savo erdvėje, dvasiškai ir fiziškai atsitiesti, visą dėmesį skiriant vien sau! Darbo dieną išbuvę uždaroje patalpoje, dabar galime lengviau atsipūsti! Galime pasišlaistyti gatvėmis, paspoksoti į vitrinas, išgerti arbatos... Arba grįžti namo, užsidaryti savo kambaryje ir, kaip ir ryte, pasiremti į pagalves. Svarbiausia – pamiršti per dieną susikaupusią informaciją. Kaip ir muzikuojant, pauzė reikalinga, kad galėtume atlikti savo partiją vakare.

Giliai kvėpuodama pabandau grįžti prie ryto „žaidimų". Vėl bandau įsiklausyti į savo „aš". Pagalvės ir kvapi vonia,

gaivinantis dušas ar oro gurkšnis prie praviro lango. Ir tada mano kūnas pasirengia visiems pojūčiams...

Neriu į tylą, mąstau. Reikia tinkamai kvėpuoti: ne tik įkvėpti, bet ir iškvėpti. Atliekant mankštą įkvėpti – tai padėti pastangų, patirti įtampą. O iškvėpdama atsipalaiduoju... Šią akimirką ilsiuosi.

Visą dieną patiriame įtampą, todėl negalima iškart po darbo pulti vykdyti savo pareigų, nors ir laukia namų ruoša, vaikai ar viešnagė pas draugus... Labai svarbu taip susiplanuoti laiką, kad bent ketvirtis valandos liktų savo poreikiams, nors moteris visą dieną triūsia ne kur kitur, o savo namuose...

Kuris sėja verkdamas, tas pjauna dainuodamas

Grįžę į savo teritoriją, savo erdvę, išmokime nekeisti vienos veiklos kita tą pačią minutę... Tarkim, mama gali pasakyti vaikams: „Dabar ilsiuosi, netrukdykite manęs. Nuo tokios iki tokios valandos niekam nevalia įeiti į mano kambarį".

Savoje teritorijoje gyvenkime pagal savo, o ne kitų ritmą. Liaukimės skubėję. Gyvenimas – ne vien bėgimas, turime rasti laiko nusijuokti, nusišypsoti savo artimui, gamtai... Visą dieną laikas priklauso tarsi ne mums. Kai nuobodžiaujame, diena tampa nepakenčiamai ilga, kai panyrame į veiklą – per trumpa. Mokykimės, stebėkime gamtos ritmą. Žiemą medžiai kaupia energiją, ilsisi... Pavasarį, priešingai, tiesia šakas su jaunučiais ūgliais pasiruošę užkariauti dangų... Poilsio metas? Dabar ypač svarbu sulėtinti savo veiklą, mintį ir patirti širdies ramybę... Sekime gamtos pavyzdžiu. Atėjo laikas veikti? Sukaup-

kime visą savo energiją ir dalyvaukime šventėje... Tegu energija liejasi laisvai... Nėra muzikos, jei nėra tylos, nėra šventės, jei nėra kasdienybės, nėra audros, netgi vėjo, jei nėra ramybės laikotarpio. Viską reikia patirti ir išbandyti. Gyvenimas nuostabus savo besikeičiančiu ritmu, garsais, kvapais...

Kaime daugelis žmonių nuobodžiauja, nes čia laikas tarsi stovi vietoje. Galbūt jiems trūksta miesto šurmulio, nes tyla, stabtelėjimo ir įsiklausymo metas, gali ir gąsdinti. Juk tuomet aplanko mintis, kad gyvenimas bėga pro šalį. Bet galbūt taip esame priversti susimąstyti, kad kelias, iki šiol vedęs viena kryptimi, – ne mūsų kelias. Štai todėl mus gaubia nykuma... Pakilus į kelionę mums buvo užkrauta daugybė pareigų. Bet juk pirmiausia turime įsiklausyti į savo širdį...

Dabartis

Jei prieš mus būtų amžinybė, neskubėtume gyventi, tapti geresni, kokie galime, nes turėtume marias laiko. Tačiau mums nubrėžta riba tarp gimimo ir tos akimirkos, kai paliksime savo nudėvėtą kūną. Turėdami tiek mažai laiko savęs netausojame. Gamta apskritai savęs netausoja. Jeigu mūsų laikas būtų beribis, prigultume ilgo pogulio. Nesijaudintume net suvokę, kad mums jau trys, keturios dešimtys metų, kad galbūt atėjo laikas keisti savo gyvenimą.

Šiuo požiūriu laiko sąvoka yra netgi labai naudinga. Kaip esama metų laikų, taip esama ir tam tikrų gyvenimo ciklų, kurių kiekvienam būdingas savas intensyvumas bei

savos vertybės. Vaiko laikas – ne paauglio, ne subrendusio žmogaus ir ne senolio laikas. Kiekvieno mūsų poreikiai, reikalavimai ir troškimai skiriasi, ir šiuos skirtumus turime gerbti. Jeigu vis taikomės sustabdyti laiką, kabintis į tolimą praeitį, gyvename patirdami skausmą. Ir, priešingai, paaugliai, trokštantys kuo greičiau suaugti, irgi tampa labai nelaimingi. Kam taip skubinti laiko tėkmę? Gyvenkime dabartimi. Skausmas taip pat nėra amžinas – vieną akimirką jis draskys mums širdį, o kitą – atlėgs.

Per dabartį – į ateitį

Kiekvienas mūsų gyvenimo tarpsnis leidžia ką nors sužinoti, išmokti, teikia savito malonumo... Sielvartas ir viltys mus neša į priekį ar atgal, tačiau kliudo gyventi dabartimi. O juk ji ateities pagrindas. Galime ja gyventi, bet ateities troškimai neturi užgožti džiugių dabarties akimirkų. Turime jas išnaudoti tinkamai ir jos pakurstys ateities aistras.

Blogiausia ne visada yra blogiausia

Laiko nesugrąžinsi. Kaltinti – tai sukilti prieš savo prigimtį. Pagal Bibliją Loto žmona, išdrįsusi atsigręžti bei pažvelgti į sugriautą Sodomą ir Gomorą, buvo paversta druskos stulpu. O Orfėjas negrįžtamai prarado meilę... Dairydamiesi atgal ir analizuodami klaidas, nesugrąžinsime prarasto laiko, nepakeisime ir to, kas buvo padaryta ar nepadaryta. Įsijautę į kaltinimus negalime eiti į priekį. Vienintelis būdas geriau pasijusti – gyventi dabartimi ir traukti savo pasirinkta kryptimi.

Turime gyventi dabar ir pagal išgales. Tas, kuris alksta, skųsdamasis teturįs vieną morką ir vieną bulvę sriubai, yra tikras kvailys... Išnaudokime tai, kas mums skirta šią akimirką. Vėliau pastebėsime, kad kažkas praslydo mums pro akis. O dar geriau čiupkime šias daržoves ir pradėkime ruošti valgį. Ir tegu mus lydi pakili nuotaika.

Įkvėpti – tai atsiverti gyvenimui

Viename sanskrito kalba rašytame tekste aptikau nuostabią frazę: „Dievas miega akmeniu, sapnuoja augalais, pabunda gyvūnais ir mąsto žmonėmis". O Kristus pasakė: „Aš – žmogaus ir Dievo sūnus". Visa tai reiškia, kad visi mes – žmogaus ir Dievo sūnūs. Ir jis pridūrė: „Darykite tai mano atminimui". Mes privalome visa savo esybe išgyventi šį įsikūnijimą, išgyventi žmogiškąją meilę bei išvystyti savo dvasiškąjį ir dieviškąjį pradą, bet svarbiausia – ne kurį nors vieną jų. Turime išgyventi kartu ir savo žmogiškumą, ir savo dieviškumą.

Intensyviai kvėpuojant suaktyvėja sąmonė, pamirštamos mūsų baimės ir ribotas protas, įgyjama potencijos. Mes, žmonės, vieninteliai žemėje geriame orą trumpais gurkšniais, o juk tikrasis mūsų pašaukimas – įsileisti pasaulio visumą. Šis taupumas galiausiai pakerta mus fiziškai. Išmokime mėgdžioti gamtą, kuri nuolat kuria – jai nepažįstamas šykštumas ir taupumas.

Išmokę kvėpuoti visa krūtine, pamiršime, kad esame menki, turime ribotas galimybes, tapsime dosnūs, atsiversime gyvenimui...

Aštuntas įsakymas

Kuo dažniau eik į žmones

Plačiai atverkime duris ir didingai nuspręskime keliskart per mėnesį organizuoti šventę! Skambinkime žmonėms, kurie mums atrodo mieli, nelaukdami Kalėdų ar Naujųjų metų, kad galėtume smagiai praleisti laiką!

Pagyvenęs ponas, mano pažįstamas, vienu metu buvo toks vienišas, kad jam mažumėlę pasimaišė protas: dienų dienas tūnodamas priešais televizorių apie laidų vedėjus pradėjo kalbėti lyg apie savo svečius! „Šiandien viešėjo Michaelis, jis labai maloniai su manimi elgėsi!" Tai įrodo, kad vienatvė, kai nebendrauji su kitais žmonėmis, ilgainiui gali sunaikinti mūsų smegenų ląsteles. Iš dalies patys dėl to esame kalti. Net jei ir neturime laiko kur nors išeiti, visuomet galime paaukoti akimirką kitą ir paskambinti senam draugui bei pabendrauti su juo, nors ir trumpam... Neužsidarykime tarp keturių sienų, puoselėkime draugystę, susitikinėkime su įvairiais žmonėmis, užmegzkime naujų pažinčių... Keletas žvakių, porcija spagečių su pomidorų padažu – ir gana! Net ir neturėdami gausių vaišių galime pasikviesti svečių. Svarbiausia – žmogaus ryšys su žmogumi...

Neturėk pinigų, bet turėk šimtą draugų

Nepaprastai mėgstu svečius, supažindinu savo draugus vienus su kitais. Jie vienas kitą įvertina, tariasi dėl bendros veiklos, pradeda bendradarbiauti, nors anksčiau jiems nebūtų to šovę į galvą. Vienas mano draugas sukūrė pirmą filmą, pas mane susipažinęs su prodiusere. Kiti išleido knygas autorių, su kuriais juos supažindinau... Jaučiuosi

lyg mažasis burtininkas, turintis galią pailginti milžinišką draugystės grandinę. Mano draugai supažindina mane su savo draugais. Draugystė šiame pasaulyje yra be galo svarbi. Mokėti ištiesti pagalbos ranką, kai mums jos reikia, – nuostabi savybė.

Meilė draugams prasideda nuo meilės sau

Mūsų pareiga būti su savo draugais kūrybingiems, pasiryžti tapti išradingais aktoriais, inscenizuoti situacijas, kurti dekoracijas, vaidinti nepakartojamuose spektakliuose... Iš nieko rengti vakarėlius – tik muzika ir kelios gėlytės ant stalo... Įdėję tiek širdies, negalime nesijausti laimingi!

Yra parašyta: „Duokite – jums bus atlyginta". Deja, ši Evangelijos frazė nepakartota katekizme. Ir be reikalo, nes tai visaapimanti tiesa. Kad ir kaip gali atrodyti, ji neprieštarauja populiariam priežodžiui: „Sveikas gailestingumas prasideda nuo savęs". Galime duoti tik tada, kai patys jaučiamės laimingi... Kad ir kaip būtų, pirma frazė, kalbantis telefonu su draugu, visada skamba taip: „Kaip laikaisi?" Ši frazė, net ištarta atsainiai ar abejingai, suteikia draugui galimybę išsakyti jausmus. Tą akimirką pamirštame bėdas, stengiamės pagelbėti savo artimui. Jei ši mūsų širdinga kalba paguodžia, jis, klausdamas: „O tu?", bus pasiruošęs ir mus išklausyti.

Gera nuotaika ir sveikata

Nereikia sėdėti prie telefono iš malonumo plepėti. Naudokimės šiuo prietaisu, kad ką nors pasikviestume į svečius

ar pasiūlytume kur nors nueiti, kad neprarastume ryšio su žmonėmis, kurie mums mieli. Vakaras, praleistas su draugais, gali nusidažyti visai kitomis spalvomis. Galima pažiūrėti puikų filmą, neseniai pasirodžiusį ekrane, drauge pavalgyti greitojo maisto užkandinėje už kampo, išeiti pasivaikščioti po naktinį miestą – mūsų širdyje ir vėl pavasaris! – ar drauge prakaituoti sporto salėje. Visa šia veikla galime užsiimti ir patys vieni, bet su mums brangiais žmonėmis tai kur kas maloniau... Bent du kartus per savaitę vakarais išsiruošiu į svečius. Aš dirbu tiek daug, kad neturiu laiko patenkinti visus savo norus. Kartais nepažiūriu kai kurių filmų, tačiau visada randu laiko pabūti su tais, kuriuos myliu.

Reikia vertinti tai, ką žmogus daro,
o ne tai, ką gali padaryti

Sakoma, tikrų draugų reta ir pasisekė tiems, kurie juos gali suskaičiuoti vienos rankos pirštais. Man tokiu atveju prireiktų rankų, kojų pirštų – ir dar negana. Pažįstu daug žmonių, kuriems galėčiau paskambinti ir trečią valandą nakties. Tai labai skirtingi žmonės, susitikinėju su jais dėl įvairiausių priežasčių, bet emociniu požiūriu jie man būtini. Su vienais bendrauju intelektualiai, su kitais galiu juoktis iki ašarų, treti, būdami lipšnūs, ištirpdytų ledynus... Niekas negali mums suteikti visko ir mes negalime visko suteikti kitam. Kiekvienas pasiūlys mums savo tonaciją. Draugystė – tarsi muzikos natos, kurios drauge nuskambėjusios pakviečia mus į neprilygstamą koncertą.

Taip pavogtos miego valandos prabėga nepastebėtos. Jei atsisakome kažkur dalyvauti, atseit reikia patausoti

sveikatą ir išsimiegoti, tai tikrai neduoda naudos. Ar yra tekę matyti žmonių, kurie negali nė žingsnio žengti negalvodami apie sveiką gyvenimo būdą ir visas jų dėmesys skirtas vien miegui? Jie išblyškę, liūdni, dažnai paniurę, be to, neturi ką pasakyti, neramiai seka kiekvieną savo judesį, kad būtų tikri darą vien tik tai, kas jiems išeina į gera...

Gamta gyvena savo ritmu... Gyvenimas liepia eiti į priekį, o ne tausoti save. Veide ir kūne tų, kurie prieš valgydami ar gerdami skaičiuoja kiekvieną šaukštą ar stiklinę, lieka atitinkamų žymių. Tokie žmonės išblykšta, tampa vangūs... Jie yra įsitikinę, kad pamiršę visas tas atsargumo priemones taptų visiškais ligoniais. Ir, didžiai mūsų nuostabai, neatrodo laimingi... Jie yra pasiekę tokią būseną, kad nebebendrauja nei su kitais, nei su pačiais savimi...

Turime rasti jėgų gyventi, pajusti darną su gamta, šitą džiaugsmą, kuris sukurtas vien grožiui. Jeigu jaučiamės nelaimingi, jeigu mus kamuoja stresas ir kitos nelaimės, pats gyvenimas mums parodys kelią. Susitikęs uolą vandens srautas ją lenkia ir teka kita vaga... Kai kada jis vis tiek įsilies į jūrą. O tai ir svarbiausia. Juk kliūtis galima aplenkti.

Jei draugas vienakis, žvelkime į jį iš profilio

Nauji horizontai

Kartais būdami pernelyg išrankūs to paties tikimės iš savo draugų. Gyvenimas išmokė mane vertinti skirtumus. Taip galiu lankyti svetimus pasaulius, mėgautis kitokia vidinio pasaulio struktūra, žavėtis ir gėrėtis prieš akis atsivė-

rusiais naujais horizontais. Tarp savo pažįstamų sutinku nepaprastų gebėjimų žmonių, pakanka į juos geriau įsižiūrėti. Vienas, neiškalbus, išsiskirs gražiais poelgiais, kitas, entuziastas iš prigimties, spaus mane glėbyje, apgaubdamas geraširdžio storo meškino šiluma... Pokalbis su šiuo nebūtinai bus intelektualus, bet tai nesvarbu... Su trečiu galiu taukšti niekus iki ketvirtos nakties, nes jo žodžiai mane jaudina, uždega. Jis pasidalija su manimi išmintimi, intuicija, kas mane užburia... Turėdama draugų galiu aplankyti daugybę kraštų!

Moka ne patarėjai

Neliko laiko skaityti, bet turiu laiko susitikti su tais, kuriuos myliu. Jie – mano knygos, kaip gali būti knygos gamta ir gyvenimas. Kalbėti man lengviau negu rašyti, nes esu pratusi tai daryti. Kai išvargusi grįžtu po ilgos kelionės ir skaitau paskaitą studentams nepasirengusi, nesustodama prakalbu porą valandų. Pati pradedu stebėtis savo kalbos nuoseklumu, jos sandara. Jeigu būčiau ruošusi ją daug valandų, geriau nebūtų pasisekę. Nuo seno mėgstu bendrauti ir norėdama akimirksniu pereiti nuo minties prie žodžio neieškau aplinkinių kelių. Kiekvienas mūsų vakaras suteikia progą to pasimokyti, todėl nestumkime laiko nuobodžiaudami vienumoje. Kiekvienas mūsų gali įveikti tam tikrus gyvenimo siųstus išbandymus gražiai bendraudamas, tapdamas vakaro nuotaikos įkvėpėju, šventės maestro, orkestro dirigentu, kuris geba sukurti nuostabią muziką.

Devintas įsakymas

Vakarieniauk pasimėgaudamas

Dietos ir mitybos specialistai lyg susitarę mus įtikinėja vakare valgyti kuo lengvesnio maisto. Nesvarbu, teisūs jie ar ne. Noriu pakalbėti apie patį vakarienės ritualą: tai vienintelis laikas, kai galime valgyti neskubėdami. Pastebėtas, pavyzdžiui, amerikiečių polinkis vis mažiau laiko skirti pietums, kad būtų galima kuo anksčiau palikti darbo vietą. Aptarnavimo sferoje, pavyzdžiui, prekybos įstaigose, darbo grafikas sudarinėjamas klientų, ne mūsų skrandžio naudai... Ką jau kalbėti apie stambių administracinių ar pramoninių kompleksų „valgyklas" ir jų neapsakomą šurmulį... Vakarieniaudami galime pabendrauti su visais tais, kurie dalijasi su mumis gyvenimu: draugais, sutuoktiniais, vaikais... Visi suséda aplink stalą kaip per Paskutinę vakarienę, tą Kristaus gyvenimo akimirką, kuri yra įkvėpusi tiek dailininkų. Šiam brangiam metui reikia ruoštis kruopščiai ir su meile. Pirmiausia padenkime stalą. Ar lėkščių spalva dera prie staltiesės, stalo įrankių ir valgio? Ir smulkmena gali paskatinti šventinę nuotaiką... O jei šįvakar įvairumo dėlei pakviestume savo sutuoktinį ar draugą į restoraną? Kad ir kaip apsispręstume, svarbu dėmesys, kurį skiriame, kad šis metas virstų išskirtine valandėle. Svarbu net patiekalų, kuriuos dedame ant stalo, spalva. Ir negali būti nė kalbos, kad kasdien gamintume tą patį! Galbūt šį vakarą nustebinkime užkandžiu prie televizoriaus, kitą – vakariene žvakių šviesoje, dar kitą – svečiais ir t. t.

Ar kada nors esame matę, kad kas nors porą valandų ruoštų valgį sau pačiam? Ar taip sunku ką nors pasikviesti į svečius? Ir net jeigu mūsų šeima gausi, kiek kartų kemšame prėską patiekalą, skirdami ne per daugiausia dėmesio tam, ką dedame į burną? Kiek kartų liekame vieni tyloje? Kiekvienas žmogus prie stalo – mūsų svečias ir turi sulaukti ypatingo dėmesio. Šypsena, palydinti ant stalo dedamą patiekalą, taps prieskoniu, kurio galbūt pamiršome įberti.

Susibūrimų metas

Vieniši žmonės dažniausiai ką nors paskubomis nuryja tarp dviejų televizijos programų. Jie pamiršta, kad vakaras – viena tų retų paros valandėlių, kurios suteikia progą pabūti su kitais žmonėmis, o kartais ir su pačiu savimi. Kaip tik šį metą gali pasireikšti mūsų „aš", kurį per dieną stropiai slėpėme. Kaip tik vakare galime pabūti su draugais, susikaupti ir atsiriboti nuo dieną patirtų prieštaravimų tarp „viskas įmanoma" ir „nieko negaliu padaryti". Tarp šių žmonių galime nebijoti nusimesti kaukę ir pabūti patys savimi. Taip dorodami skanų valgį, smagiai sudauždami taures į kaimyno sveikatą pagaliau galime patirti tikrąjį gyvenimo džiaugsmą, kurį paprastai užgožia dienos darbai.

Didžiausia laimė – būti žmogumi

Smagiai praėjusios vaišės yra nuostabi proga prisiminti, kad didžiausia laimė – būti žmogumi. Aš vis prisimenu ir prisimenu Evangelijos mokymą. Kristus per Paskutinę vakarienę, valgydamas su savo apaštalais ir dalydamas jiems duoną, ypač tvirtai pareiškė: „Imkite ir valgykite, tai mano kūnas". Vadinasi, negalima atsisakyti gyvenimo malonumų. Paskui, tiesdamas taurę, sklidiną vyno, jis tarė: „Gerkite iš jos, tai mano kraujas". Tai reiškia: „Gerkite meilę ir pa-

sidalykite ja su aplinkiniais". Frazių – „Darykite tai mano atminimui" ir „Kiekvieną sykį, kai būsite čia, aš būsiu tarp jūsų" – prasmė, regis, ganėtinai aiški. Tai yra kiekvieną kartą, kai mus gaubs meilė kitiems ir mes visa savo sielos esybe išgyvensime šią įsikūnijimo dovaną, būsime sklidini kosminės energijos ir dieviškumo. Ši gyvenimo pamoka nuostabi.

Susikurk šventinę nuotaiką

Kodėl nenusprendus, kad vakaras – tai trumputės atostogos? Praleiskime jį kaip galima įvairiau. Tądien, kai išgirsime save tariančius: „Mano namuose kiekvienas vakaras – mažytė šventė", galėsime būti tikri, kad elgiamės tinkamai. Vis dėlto dažniausiai grįžę namo nusiprausiame po dušu, įsijungiame televizorių ir paskubom paruošiame kokį nors šaldytą patiekalą – po darbo dienos jaučiamės visiškai išsekę... Ir net jei turime tenkintis pusgaminiais – nebijokime šio žodžio, – niekas nekliudo įdėti į juos šaukštelio grietinės, įberti žiupsnelio prieskonių, patiesti gražią staltiesę ir pastatyti ant stalo žvakę. Aplinka per akimirką pasikeičia ir kasdienybė prašviesėja.

Paikystės – vienintelis dalykas,
dėl kurių niekada neapgailestaujama
(Oscaras Wilde'as)

Kad pabrėžtume tarpusavio bendravimo reikšmę, kad susikurtume šventinę nuotaiką, labai svarbu yra tinkama vieta. Prisimenu, kai norėdama pasikalbėti dukterį vesdavusi į restoraną. Jame ji atverdavo man savo širdį, nors to niekada nedarydavo namuose. Juose mes būdavome savo įpročių belaisvės. Stalas – išties toji vieta, prie kurio vyksta nepaprasti dalykai. Pažvelkime, kaip Evangelijoje sureikšminamas stalas: Paskutinė vakarienė ir vestuvės Kanoje. Čia Kristus vandenį ima ir paverčia vynu.

Beje, netgi nesileidžiant į nūdienes diskusijas apie vyno privalumus visiems žinoma, kad sveikstantiems ligoniams ir pagyvenusiems žmonėms gydytojai po valgio rekomenduoja išgerti taurę raudonojo vyno. Ši taurė sušildo kūną, dvasią, žvilgsnį. Tai proga išgerti už svajas, pagaliau už draugystę...

Geriau daugiau nei mažiau

Būdami vieni galime suruošti vakarėlį patiems sau. Kartais mums būtina pabūti vieniems, kad pamąstytume. Bet tik ne kiekvieną dieną, nes vakarėlis vienam su mėgstama muzika, žvakėmis ir visais kitais įmanomais pasilepinimo būdais po kelių dienų įgrįsta.

Paįvairink kasdienybę

Visą darbo dieną esame priversti bendrauti. Veikiausiai privalome šypsotis, kad pelnytume palankumą. Bet vakare galime rinktis. Ir pačią nemaloniausią padėtį galime ištaisyti. Jeigu mūsų šeimoje esama nesutarimų, gali pagelbėti šypsena, gera nuotaika. Tarkim, jei pradėjome nekaip sutarti su sutuoktiniu, niekas geriau nepagelbės kaip įsimylėjėlių vakarienė... Kasdienybė – mūsų pikčiausias priešas,

mūsų žudikas. Kaip galima dažniau galvokime, kad esame laimės kūdikiai. „Kiekvienas mūsų kąsnis, kiekvienas valgis, kiekvienas ant stalo padėtas daiktelis teikia malonumo mums ir kitiems. Valgome šį maistą, šį gyvenimo duotą malonumą, noriai ir jausdamiesi laimingi."

Mums duodamos pamokos, kaip reikia gyventi, kad uždirbtume pinigų, būtume sveiki, bet tarp gyvenimo taisyklių retai kada paminimas malonumas. Nors jis – tikrasis mūsų bilietas į laimę. Dėl to nėra būtina mėgdžioti kaimyną: tai, kas malonu vienam, nėra malonu kitam. Vieni anksčiau gula, kiti mėgsta pasišlaistyti vakarais. Bet kaip liūdna eiti miegoti, užvalgius garuose virtų morkų ir įtikinėjant save: „Tai naudinga sveikatai, aš esu laimingas". Šiuo atveju jokiu būdu nesijaučiame laimingi, ir dar neaišku, ar iš tikrųjų tai teikia sveikatos. Garuose virtos daržovės – puikus dalykas tam, kuris jas mėgsta. Aš, tarkim, dievinu padažus. Kai nuo jų padidėja svoris, stengiuosi susiimti ir keletą dienų papasninkauti, kad ir vėl galėčiau puotauti. Toks mano laimės „receptas". Kiekvienas gali rinktis, kas jam atrodo geriausia. Tik nereikia pamiršti, kad malonumas – visa ko pagrindas.

Kai pilvas sotus, ir visam kūnui malonu

Pamirškime gyvenimą su visa šeima. Galbūt nesusimąstome, kad kartais artimiesiems smagu prie stalo be mūsų? Ir galbūt kartais smagiau vakarienė dviese, o ne su visa šeima subedus nosis į televizoriaus ekraną? Vieną dieną tarkime vaikams: „Ryt į mokyklą nereikia, vaikų kambaryje jūsų laukia užkandžiai prie televizoriaus..." arba „Šiandien – filmų ir sumuštinių vakarėlis..." Vaikai bus

laimingi, galėdami pailsėti nuo tėviškos globos. Tai kažkas ypatinga.

Kadaise ant stalo visuomet būdavo dedama viena lėkšte daugiau. Tas gražus paprotys išnyko. Gaila! Bet juk niekas to nedraudžia daryti mums, paskui plačiai atverti savo namų duris ir širdį bei turiningai praleisti vakarą.

Prieš miegą susiliek su visata

Šią dieną, kurią praleidome, stengdamiesi patirti kuo daugiau gyvenimo malonumų, užbaikime nerūpestingai. Pirmiausia mūsų sąmonė turi apsivalyti nuo prisikaupusių įspūdžių. Negali būti nė kalbos, kad eitume gulti kurdami rytdienos planus: kam turime ryte paskambinti, su kuo pasimatyti, baimindamiesi būsimo susitikimo su vadovybe, įsipareigojimų, pilni nerimo. Užmiegant su tokiomis slogiomis mintimis, išlieka protinė veikla. Ir ryte mes prabusime skaudama galva.

Menas užmigti

Jei mokomės gyventi, tai mokykimės ir užmigti. Kai kurie vaikai, kuriems motinos ar močiutės prieš miegą sekdavo pasakas ar dainuodavo lopšines, yra pažinę šį nuostabų meną. Bet niekas mums nebeseka pasakų, niekas nebedainuoja lopšinių. Mums patiems lemta pasirūpinti, kad naktis galėtume praleisti palaimingai. Jokiu būdu negalime su visais savo rūpesčiais pulti Morfėjui į glėbį. Tai ką gi daryti? Visa laimė, kad mūsų smegenys negali mąstyti apie du dalykus vienu metu! Jeigu pamirštume blogus išgyvenimus ir galvotume apie ką nors gražaus: artėjančias atostogas, malonias buvusio ar būsimo vakarėlio nuotrupas, geros mintys greitai išgintų visas kitas.

Naktis – geriausia patarėja

Užmigti yra menas. Bet jis nebūtinai yra dalis to, ką mums perdavė tėvai. Geriausiu atveju jie mokė mus sukalbėti maldelę, kurios prasmės nelabai suvokiame. Blogiausiu

atveju aiškino, kad jei nebūsime geri, ateis velnias ir mus išsineš. Užmigti – vadinasi, rizikuoti! O kur dar visuotinai priimtos taisyklės. Kiekvienam žinoma: „Valandos prieš vidurnaktį – dvigubos vertės“. Tad moralas būtų toks: visi naktibaldos niekada nesusikraus turtų, pasaulio turtai atitenka tiems, kurie anksti gula ir anksti kelia... Nieko nuostabaus, jei vieniems miegoti – tai išgyventi tikrą košmarą, o kiti verčiau nerimsta kiaurą naktį, jie neužmiega tol, kol yra kas skaityti, žiūrėti... Ir nieko nuostabaus, kad nemiga – vienas didžiausių rūpesčių išsivysčiusių šalių gyventojams, gausiai vartojantiems migdomuosius.

Šiaip ar taip, prarastos naktys reiškia tą patį, kaip praleisti susitikimai: kiekviena naktis – pasimatymas su savimi pačiu. Muzikai ir mokslininkai, prieš sukurdami savo partitūras ar visą gyvenimą įrodinėdami tai, ką buvo nujautę, pirmiausia yra patyrę nuostabų intuicijos antplūdį naktį. Miegant ryšys su pasąmone tobulas, mes galime pažinti pasaulį, suvokti gyvenimo paieškų tikslą, atskleisti savo kūrybingą prigimtį. Kiekvienas mūsų turi tai, ko neturi kitas, nes privalo ką nors duoti žmonijai ar sau pačiam. Bet jei nepaisome mums būdingos vidinės darnos, tai neįmanoma.

Tam, kuris moka laukti, laikas atveria savo vartus (kinų išmintis)

Ir, priešingai, kiekvieną kartą, kai tapomas paveikslas, kuriama muzikinė partitūra, kai vystomas kūrybingumas, palaikomas ryšys su savo pasąmone. Mumyse snūduriuoja deimantas. Apie tai savitai byloja pasakos: bokšte įkalinta princesė vaizduoja mūsų pasąmonę, ją įkalinęs

karalius – kolektyvinės pasąmonės simbolis, jaunas princas, besiskverbiantis per girią, kad pasiektų ir išvaduotų princesę bučiniu, yra sąmonės atitikmuo. Ši sąmonė privalo susijungti su mūsų pasąmone, kad taptų dvigubai kūrybingesnė ir pagimdytų daug vaikų, tai yra gausybę kūrinių...

Juo daugiau dėmesio skirsime patys sau, juo mūsų miegas bus gilesnis. Ir tada kelionė po savo pasąmonę bus našesnė: sugebėsime išsigabenti į krantą daugiau lobių, slypinčių mūsų gelmėse. Galime šmurkštelėti po antklode, būdami patenkinti, ruoštis miegui lyg maloniam ritualui. Šis ritualas kiekvienam gali būti skirtingas: galime skaityti knygą, klausytis muzikos, miegamajame susikurti ypatingą aplinką, kuri glostytų mūsų akį, išgerti žolelių arbatos, šilto pieno ar atsidarę langą kurį laiką skaičiuoti žvaigždes. Nors ir kiek laiko ruošiamės miegoti, svarbu, kad pailsėtume. Kiekvieną vakarą galime įsiklausyti į kūną, ką jis nori mums pasakyti, paskui leistis pasitikti kito savęs, išpasakosiančio mums visas savo paslaptis.

Sapnų svarba

Miegodami sapnuojame. Sapnus prisimename arba ne. Yra vienas būdas, kaip juos prisiminti. Ankstų rytą mums reikia į traukinį, todėl beveik visą pasąmonę užprogramuojame tam, kad laiku pabustume. Jei norime prisiminti savo sapnus, prieš užmigdami nesileiskime užtvindomi kitų minčių. Ryte, kai tik praplėšiame akis, užuot šokę iš lovos, kaip visada, galime keletą sekundžių pagulėti ir pabandyti prisiminti, ką sapnavome.

Šiam reikalui galime pasitelkti ir keletą mažyčių gudrybių, kurios yra labai veiksmingos. Vakare, mąstydami apie šią vidinę nakties kelionę, išgerkime pusę stiklinės vandens ar suvalgykime pusę obuolio. O ryte, prieš išlipdami iš lovos, baikime vandenį ar obuolį, stengdamiesi atkurti nakties vaizdus. Per dvi tris savaites dauguma mūsų lengvai prisimins istorijas, išgyventas nakties tamsoje... Gali paaiškėti, kad sapnuose esame narsesni, geismingesni. Taip galbūt daugiau drąsos parodysime dieną.

Laimė aplanko miegančiuosius *(senovės graikų išmintis)*

Sapnuojame savo išgyvenimus, savo emocijas – džiaugsmą ir įniršį. Tuomet pasąmonės informacija keliauja sąmonės link – viskas, kas nutinka sapne, turi prasmę. Sapnuojame namą: jo stogas – tai mūsų intelektas; palėpė, pilna lagaminų, – mūsų mintys; rūsys – mumyse glūdinčios vaikystės paslaptys; langai ir durys – ryšys su aplinka... Sapnas, kai liekame namo prieškambaryje, simbolizuoja, kad gyvename savo paties šešėlyje.

Mūsų kūno dalys taip pat turi prasmę. Kairė pusė atitinka *„būti"*, dešinė – *„veikti"*. Kairėje pusėje pasirodantys sapno elementai rodo mūsų subjektyvų suvokimą, o dešinėje atkuria tikrovę. Tai, kas sklinda iš viršaus, siejama su kosmine mūsų dalimi, o tai, kas iš apačios, kyla iš pačių šaknų. Sapnai iš tikrųjų yra mūsų pasąmonės siunčiami pranešimai ir jei mes šios nepaisysime, gyvenimas bus nevisavertis. Pasąmonė išmanesnė už mūsų budinčią sąmonę, visą dieną veikiamą įvykių, kurie mums trukdo aiškiai matyti. Klausydami savo vidinio balso, galime palaikyti

ryšį su visata. Čia galime leisti savo vaizduotei, sveikai nuovokai rodyti mums kelią. Čia susilieja mikrokosmas ir makrokosmas.

Velnias pasirodo tik tam, kuris jo bijo

Mes esame centre pasaulių, susinerianičių lyg matrioškos. Mes esame viršutinio ir apatinio pasaulio sankirtoje – tarp to, kas kyla iš žemės, ir to, kas spindi mumyse kaip aštuntukas, begalybės simbolis. Plačiai atverdami savo sąmonei nakties vartus, atrandame visatą. Tai, kas yra viršuje, panėšėja į tai, kas yra apačioje. Kas yra viduje, panėšėja į tai, kas yra išorėje.

Bet kur kas paprasčiau ir lengviau suprasti save per savo pačių pojūčius, savo sapnus, savo kūną. Pamirškime rūpesčius, kurie mums neduoda ramybės, ir pakeiskime juos maloniomis mintimis. Taip geriau miegosime ir labiau konkretizuosime sapnus. Juo daugiau sukursime tuščios erdvės, juo daugiau čia priplūs vertingos informacijos.

Naktis – geriausia patarėja

Menu, viena mano draugė nuolat sapnuodavo keistą sapną: ji taikosi sėsti į traukinį, paskutinę minutę persigalvoja, nes tai ne tas traukinys. Ta pati istorija nutinka su antru, trečiu traukiniu ir t. t. Nuaidi garsiakalbis: kažkas kviečia ją prie telefono. Ji įeina į kažkokį kambarį, pakelia ragelį ir klausia: „Kas jūs?“ Moteriškas balsas atsako: „Nesukite galvos, norėjau pasakyti, kad sėstumėte į bet kurį traukinį, jis vis tiek kur nors nuveš“. Tuo metu jai buvo aštuoniolika metų.

Nežinau, ar įsėdo ji į gyvenimo traukinį, o svarbiausia, laimės traukinį. Bet žinau, kad egzistuoja visuotiniai dėsniai, kurie bendri visam tam, kas gyva, ir asmeniniai dėsniai, tinkantys kiekvienam atskirai. Medžiui tinka vienas dėsnis, katinui – kitas, liūtui, vilkui ar rožių kerui – trečias. O kuris – liūto, vilko, drugelio ar rožių kero – tinka mums? Neveikdami nesužinosime. Veikdami ką nors sutiksime, išmoksime bendradarbiauti, kartu suprasime, kokia mūsų veiklos kryptis, išsiaiškinsime savo poreikius, susitaikysime su nesaikingumu... Užuot jų atsisakę, turėsime juos įgyvendinti, net jei teks žengti neteisingą žingsnį, paklusti rutinai. Po truputį paaiškės, kad tai, kas mums nutinka, – ne kitų, o mūsų pačių klaidos ir kad galime veikti kitaip. Tik žengę vieną, paskui kitą žingsnį pažinsime save ir drauge gyvenimo dėsnius.

Kaip pasiklosi – taip išmiegosi

Mano draugė, kuriai buvo itin būdingi oneroidiniai* dialogai su pasąmone, regėjo tokį sapną: ji paplūdimyje, kažkoks žmogus pardavinėja žuvies akis. Ji pasiteirauja jo, ką tai reiškia. „Tai akys, kad matytum pasaulį, – atsako jis. – Pažiūrėkite, jos nuostabios, nes suteikia aiškiaregystės galią.“ Jai kyla pagunda: „Norėčiau porelę nusipirkti“. „Kad neturite už ką, – atšauna jis. – Neturite tiek pinigų, jos labai brangios!“ Ji skaičiuoja savo pinigėlius: reikiamos sumos neturi. Tada prašo poros išmėginti. Išsiima sagučių dydžio savo akis, pirklio siūlomosios kuo puikiausiai tin-

* Oneroidas (gr. *oneiros* – sapnas, *eidos* – pavidalas) – sąmonės sutrikimas, kuris pasireiškia panašiais į sapną fantastiniais išgyvenimais

ka į akiduobes. Ir ji išvysta neįprastas spalvas, nuostabius gamtovaizdžius... Su tomis akimis aplinka jai pasirodo tokia nuostabi, lyg gražesnio reginio niekada nebūtų regėjusi... O tas žmogelis ją koneveikia: „Jūs neturite už ką jų nusipirkti, duokite šen man tas akis!“ Nenoromis ji jas grąžina. Susapnavusi šį neįprastą sapną mano draugė suvokė, kad neišnaudoja visų savo galimybių.

Mūsų sapnai – tai nuorodos. Jas tinkamai išsiaiškinę, galime pakeisti savo gyvenimą, drąsiai žengti pasitikti antrininko. Kiek kartų jis tapšnoja mums per petį, sakydamas: „Aš nebegaliu gyventi taip, kaip tu mane verti, esu nelaimingas ir man reikia ko kita...“ Išmokti laimingam užmigti, vadinasi, ir laimingam pabusti.

Tapk asmenybe

Vidinis „aš“ reiškiasi ir įgauna pavidalą per kūną. Štai todėl mums labai svarbu pažinti save, įgyvendinti savo siekius. Kokios mūsų gerosios savybės, kokie gabumai, kaip juos kuo geriau panaudoti, nepasiduodant patarimams iš šalies? Tas, kuris sukurtas rašyti – terašo, kalbėti – tekalba... Niekas geriau už mus nežino, kas mums geriausia. Nieko nėra amžina. Jeigu jaučiamės nelaimingi, visada galime ką nors keisti. Mes nuolat keičiamės, pokyčių žymės lieka mūsų kūne. Ilgainiui kietai sučiauptos lūpos tampa putlios, primerktos akys padidėja arba priešingai. Nesikeisdami, išsaugodami visas pradines savo spalvas, mes nesėkmingai senstame, šis bruožas ryškėja, įgauna komišką pavidalą. Taip mūsų pirminiai bruožai, kuriuos galėjome paversti privalumais, virsta trūkumais.

Gamtai įsakinėjame tik jai paklusdami

Morfopsichologai nustatė, kad kiekvienas žmogus yra arba ganėtinai susiskliaudęs, arba ganėtinai išsiskleidęs bei fiziškai vystosi atitinkamai pagal savo vidinę raidą. Jei priklausome pirmajam tipui, visas mūsų kūnas, atrodo, po truputį traukiasi apie griaučius, esame užsidarę nuo išorės pasaulio. Jei priklausome antrajam tipui, mūsų kūnas, kad ir kokio sudėjimo būtų – stambaus ar ne, tiesis kaip tik į išorę.

Tiesa, kuri mus mažiausiai domina, – ta, kurią mums svarbiausia žinoti (kinų išmintis)

Vaikas atviras pasauliui ir tai atspindi jo išorė: didelė ir išgaubta kakta, nosis, turinti plačias šnerves. Ir, priešingai, senukas yra užsidaręs nuo pasaulio. Senuko bruožai netgi šiurkštūs. Dažnai jo griaučiai susitraukę ir jis pats mažėja.

Jie simbolizuoja tai, kas mums buvo duota – džiaugsmą ar sunkumus. Juos gavome leisdamiesi į kelią. Negalime pakeisti savo bruožų, nebent plastine operacija. Tačiau niekas mums nekliudo žaisti žvilgsniu: kiekvieną dieną reiškiamas švelnumas paveiks mūsų raukšles kitaip negu pagieža.

Jei prilygintume save namui, kuris laikui bėgant yra statomas ir keičiasi, griaučiai vaizduotų jo pamatus. O visi mūsų jutimo receptoriai – akys, nosis, burna ir t. t. – lyg durys ir langai reikštų didesnį ar mažesnį mūsų norą bendrauti.

Akmuo, plytos ir medis – tai medžiaga, kuria aprengtume šiuos griaučius. Taip sukurtume savo kūną, tai yra

suteiktume jam išvaizdą, ir su šia sąveikautume. Galbūt mums ji patiktų, o galbūt ir ne – tai lemia mūsų prigimtis.

Kiekvienam mūsų gyvenimas suteikia galimybę, tereikia pasitelkti energiją ir gabumus. Svarbiausia – nepraleisti gyvenimo veltui, žinoti, kas esi, ir sutarti su pačiu savimi.

Skruzdė mažučiukė, bet gali įlįsti liūtui į ausį
(rusų išmintis)

Apibendrinimas

Ši knyga skirta žmonėms nuo septynerių iki 97 metų. Mums nusišypsojo laimė gyventi visuomenės kaitos laikotarpiu. Ir mes, būsimos naujos visuomenės pagrindas, esame įpareigoti ją pertvarkyti. Užuot žvelgę į mus ištikusią krizę kaip į negandą ir pasaulio pabaigą, pasistenkime suprasti: jei kas nors baigiasi, prasideda kas nors kita ir ima bręsti pirmi būsimo derliaus vaisiai. Širdyje išlikime vaikai, nebijokime keistis, judėti, pasistenkime drąsiai priimti naują požiūrį į gyvenimą, atsiverti tai galingai jėgai, kuri slypi mumyse. Nebesulaukdami išorinės pagalbos, neberasdami iš anksto nužymėtų kelių, būsime priversti kurti naują pasaulį: susivienykime, kad taptume jėga, ir nebijokime rizikuoti – būkime atviri naujoms idėjoms.

Įsėskime į bet kurį traukinį, jis mus kur nors vis tiek nuveš. Nors tas traukinys – ir ne mūsų, svarbu pajudėti. Būtina atsidurti kelyje, jog suprastume, kad riedame ne mums reikiama kryptimi. Jei labai ilgai rinksimės, rizikuojame likti perone.

Dovanų gavome savo gyvenimą ir vargstame bandydami įsitraukti į jo žaidimą.

O juk tam, kad susikurtume rojų žemėje, yra viena taisyklė, kurią išreiškia dešimt šios knygos įsakymų: septyni laimės žingsniai – pasiryžti, mokytis, suprasti, užimti savo vietą, sukaupti jėgas ir išlikti kūrybingiems, bendrauti ir galiausiai mėgautis tuo, ką sukūrėme... Ši septynių pažinimo medžių simbolika, kilusi iš taro, glaudžiai siejasi su mūsų kasdienybe, kurioje mums lemta gyventi. Užėmę tinkamą vietą, galėsime bendrauti it medžiai: nepasiduosime svetimai įtakai ir nebijosime. Ir tik tada, kai septintas žingsnis pagaliau mums leis pasimėgauti pelnytu poilsiu, galėsime pereiti prie meilės medžio. Tai ir bus mūsų žemiškasis rojus.

Nuostabiausia kelionė

Tą dieną, kai likę vieni su pačiais savimi nenuobodžiausime, suprasime, kad atradome savo vidinę darną, savo vidinę muziką. Kaip tik šie dešimt laimės įsakymų leis paversti paprastą dieną nepaprasta diena. Nebėra kaip dangstytis, pavyzdžiui, pinigų stygiumi, kuris tam kliudo. Reikia pabandyti pastebėti tuos mažyčius skirtumus, kurie nuspalvina mūsų dienas, nudažo gyvenimą: „Šis gyvenimas – mano, mano pareiga jį nugyventi laimingai..."

Laikantis kurio nors įsakymo kiekvienas veiksmas privalo paklusti bendram įstatymui, kuris padės po truputį mokytis vis naujo veikimo būdo – lyg žaistume „klases".

„Klasių" forma – kryžius, kai viena dalis skirta žemei, kita – dangui. Iš pradžių stovime žemėje, paskui – 1, 2, 3 – pasitelkiame kūną, sielą, protą. Paskui – 4 ir 5 – telpame tarp „būti" ir „veikti", tai yra mes iš tiesų gyvename. 6 – judame meilės link. 7 ir 8 – atsiveriame gyvenimui. Langelyje 9 aptinkame nepažįstamą pasaulį, juk mes – ciklo gale. Šis nepažįstamas pasaulis tuojau pateiks mums naują ciklą, tai yra dangiškąją dalį, visą kosminę uvertiūrą. Šį judėjimą į priekį galime palyginti su besistiebiančiu medžiu, kuris išdygsta iš žemės ir jo šakos kyla į dangų. Mes bet kurią gyvenimo akimirką liekame žmonės, liekame ant žemės. Jeigu iki šios dienos labiausiai vystėme savo emocijas, tai dabar turėsime jas įkūnyti: negalime toliau stiebtis į dangų, jei nesame įsitvirtinę žemėje ir ant jos. Medis nebegali augti, jei nunyksta jo šaknys arba jį išrauna. Svarbiausia – prisiminti šį gyvenimo dėsnį, kad galėtume toliau tęsti kelionę, susijusią su mūsų sąmone.

Taigi „klasės“, vaikiškas žaidimas, – gyvenimo žaidimas: reikia tvirtai stovėti ant žemės, kad galėtume vystyti išmintį ir dvasingumą bei pasiekti savo dangiškąją dalį.

Norėdamas žengti į priekį, nebijok pokyčių

Visada, kai gyvename teisingai, pastebime, kad prieš mus atsiveria vartai. O tai reiškia: „Ženkite žingsnelį gyvenimo link – ir gyvenimas žengs dešimt jūsų link“. Kelyje mes ne vieni. Kartais sustojame išsigandę, mums atrodo, kad turime įveikti kažkokį kalną, ir nesuvokiame, jog pakanka kilstelėti ranką, kad staiga išnirtų karieta ir paprasčiausiai nuvežtų mus ten, ką buvome sukūrę savo vaizduotėje.

Galbūt įvykiai klostosi ne mūsų naudai, kad mes, būdami užsispyrę, norime įsilaužti pro uždarytas duris, nepastebėdami atvertųjų už nugaros. Pasitelkime savo įgimtus sugebėjimus ir ieškokime savų kelių į laimę. Jeigu koks įkyruolis klausia, ką veikiame gyvenime, atsakykime jam: „Gyvenu!“ Gyventi išmokstame klupdami, klysdami, vėl pakildami. Gyvenimas yra amatas. Ar svarbiau, kad pasisektų gyvenimas, ar kad gyvenime sektųsi? Keliems mūsų viskas puikiai klostosi socialinėje plotmėje ir nieko – asmeninėje?

Kadangi kiekvienas veiksmas iš pradžių turi būti įsivaizduotas, labai svarbu svajoti. Būti išmintingam – tai turėti išminties. Būti išmintingam – tai išsiaiškinti, ko norime ir kaip galime tai pasiekti. Nepaisykime, ko mus mokė: kad būtume išmintingi, privalome turėti gerą išsilavinimą. Tad susitaikykime su ta mintimi, kad kas nors mus gali pranokti, nebijokime keisti nuomonės ir nesipriešinkime tam. Būti išmintingam – tai veikti ir siekti įgyvendinti svajones. Kad tai pasiektume, reikia duoti valią vaizduotei.

O juk mūsų intelektas tapo galingesniu valdovu nei jautri širdis ir sveika nuovoka. Nors instinktyvi išmintis, emocinė išmintis ir intelektuali išmintis, trejopas gebėjimas suvokti, turi pakilti į kovą kaip lygiaverčiai. Jei tarp jų viešpatauja darna, viskas yra įmanoma.

Tad jei tarp tų trijų tipų vyrauja neišvengiama įtampa, ji turi vesti į vienybę, į darną mumyse. Beje, ar bendrauti su visata nereiškia įsiklausyti į vidinę savo visatą? Čia galime leisti laisvai lietis savo vaizduotei, nepamiršdami ir sveikos nuovokos.

Įsiklausykime į patarlių ir liaudies posakių išmintį. Pavyzdžiui, „Geriau žvirblis rankoje negu briedis girioje“. Tai kvietimas pažvelgti į tai, ką turime, ir pamąstyti, ką galime su tuo padaryti, užuot nuolat verkę dėl to, ko mums trūksta: „Būtų gerai, jei turėčiau ir tai, galėčiau...“ Žvirblį jau turime. Patarlių, liaudies posakių, Evangelijos tiesa yra paprastai išreikšta ir lengvai suprantama.

Bet kas yra kalbos be darbų? Kokie melagiai pasirodo esą pamokslautojai, vos tik nukreipiame į juos savo žvilgsnius... Jie nepajėgia įgyvendinti savo gražių žodžių! Vis dėlto atkreipkime dėmesį: jei kelissyk iš eilės kartojame tą pačią schemą ir priskiriame savo nesėkmes kitiems, vadinasi, metas pagalvoti, kad galbūt patys ir esame priežastis. Taip galėsime užkirsti tam kelią. Stoję į gyvenimo mūšį, patiriame didžiulę naudą: kol grumiamės, nesikankiname. Juk jei nesigrumiame, bet suvokiame, kad to reikėtų, kankiname save kaltinimais sau. Mūšyje laimėję tai, ko

troškome, apie ką svajojome, vėliau prisimename vien malonius dalykus. Mes – nuotykių ieškotojai, kurie, susidūrę su begaliniais sunkumais ir kančiomis, vėliau teprisimena gerąsias akimirkas. Mums visokeriopai naudinga bandyti įveikti sunkumus.

Būk savimi

Gyvenimas mane išmokė mėgautis skirtumais. Per juos įmanoma vertybių kaita.

Dažnai girdime, kaip kupini gerų norų žmonės kalba: „Turiu pasikeisti". O juk reikia būti tik atviriems gyvenimui – jo naujovės mus pasieks nepastebimai per samprotavimus, intelektą ar emocinius sukrėtimus arba per mėgavimosi, palaimos akimirkas, kurias patirti padeda jautrumas, slypintis mūsų pasąmonės gelmėse. Svarbiausia – nebijokime permainų. Jei griežtai laikomės taisyklių, kad neiškryptume iš vėžių, mes paprasčiausiai sustabarėjame. Užsidarome nuo nepaliaujamos dangaus ir žemės tarpusavio sąveikos, vaizduojamos begalybės simboliu, kvėpavimo tarp makrokosmo (dangaus) ir mikrokosmo (žemės, mūsų). Begalybės ženklas simbolizuoja ir mūsų įsikūnijimo realybės – objektyviosios pusės – bei kosminės, įsivaizduojamos dalies, sapno, sukurto vidinės mūsų visatos, – subjektyviosios pusės – tarpusavio sąveiką. Jeigu priklausome tik dangaus simbolio daliai, esame atitrūkę nuo tikrovės. Jei gyvename tik žemės dalyje, esame atitrūkę nuo kosminės savo pusės. Norėdami atrasti savo tiesą, turime nepaliaujamai judėti tarp šių dviejų pasaulių.

Metams bėgant paaiškėja, kad tvirtas vaikystės pažiūras ir tikėjimą išsaugome visą gyvenimą, net jei jie ir įgauna kitą pavidalą. Mes – tarsi medžiai, kurie augdami aplimpa lapais ir vaisiais, supuvusiais ar nuostabiais. Tačiau šaknys, kamienas, pats pagrindas, išlieka kaip pradžioje. Mes liekame saviti, tik augame... Nuo tos akimirkos, kai mūsų pačių viduje nuaidi galingas rezonansas, mes išsaugome muziką. Galime kurti naujus rezonansus, tačiau pradinės šaknys išliks tos pačios. Šį tvirtą pagrindą privalome atrasti savyje, išsaugoti jį, vystyti, priversti vesti vaisius.

Jauniems mums buvo teigiama: „Pamatysi, kai būsi vyresnis, pasikeisi, taip nebegalvosi". Kad ir kokio amžiaus būtume, nepamirškime: net vienut vienos visame pasaulyje mūsų mintys priklauso mums, saugokime jas, neišduokime savęs... Žinoma, mes augame, keičiasi mūsų galvosena... Bet pasistenkime išlikti saviti, išsaugoti savo pirminę tapatybę, tokią tvirtą ir tokią galingą. Šis mūsų asmenybės pagrindas tebus kaip priemonė nepasiduoti svetimai įtakai.

Visą gyvenimą pasistenkime išsaugoti tuos pačius troškimus, tas pačias pažiūras. Vis dėlto nepamirškime, kad jaunystėje mes savo poreikiais beatodairiškai primename smailias viršukalnes. Tad pripažinkime, kad gyvenimas suapvalina kampus ir paverčia mus žaliuojančiomis kalvomis.

Beje, turime susigyventi ir su savo poreikiais bei trūkumais. Svarbu yra bendrauti su aplinkiniais. Susipriešinimas ir nesėkmės, nusivylimai labai greitai priverčia mus pažvelgti į savo artimą, pažintį jį kaip kitokį individą.

Privalome po savo storu kiautu įžvelgti deimantą, kurį mes visi turime. Ieškokime ir kito žmogaus deimanto, ban-

dykime pažadinti šį jo stebuklą. Bendraudami su kitais geriau suvoksime ir pačius save.

Pasitikėk gyvenimu

Susilieti su gyvenimo ritmu – vadinasi, kiek galima labiau laikytis asmeninio ritmo. Jei kartais pradeda atrodyti, kad laikas sustojo vietoje, jei mus apėmė tingulys, metas susivokti: ko gero, per ilgai laukėme ir gyvenome ne tokį gyvenimą, apie kokį svajojome... Gyvenimas – tai nepaliaujamas judėjimas pirmyn, nuolatinė kaita.

Kad gerai nugyventume sau skirtą laiką, gyvenkime dabartimi. Kad įveiktume baimę, ne kartokime sau, kad reikia ją įveikti, o pažvelkime jai tiesiai į akis. Tik taip galėsime jos atsikratyti. Jei bandysime apie ją negalvoti, ji taps skausminga. Bandydami jai priešintis, ją tik sustiprinsime. Kad atsikratytume savo baimių ir skausmo, pakanka susitaikyti ir jas išgyventi.

Štai klausimai, kuriuos turėtume sau iškelti, norėdami žengti į priekį:

– Kas aš ir kaip noriu gyventi?
– Ką aš mėgstu?
– Ko aš noriu?
– Kas man patinka?
– Ko aš nemėgstu?
– Kuris darbas man arčiausiai širdies?
– Kurio aš labiausiai nemėgstu?

O šie klausimai beprasmiški:

– Kodėl taip nepasielgiau, nors galėjau tai padaryti?
– Kodėl man taip blogai?

Jei blogai jaučiamės, turime apsvarstyti to priežastį be jokio mazochizmo, negindami šalin savo baimių. Būna akimirkų, kai lyg vaikai, įsitvėrę baseino krašto ir besimokantys nardyti, esame priversti galvoti apie rizikos baimę – reikia šokti žemyn. Reikia pasiryžti. Kaip byloja liaudies išmintis, sunkus tik pirmas žingsnis. Prieš šokdami galvokime, kad mes mokame plaukti.

Tik gimę mes įkvepiame. Tą akimirką, kai bijome žengti toliau, mes gaudome orą. Kadangi mes gyvi, tai ir kvėpuoti mokame. Išdrįskime kvėpuoti visa krūtine...

Jeigu blogai jaučiamės, nebijokime to parodyti. Jeigu norime verkti – verkime. Jeigu norime rėkti – rėkime... Nebūtina to daryti visų akivaizdoje, jeigu reikia – pasišalinkime. Tačiau mūsų emocijos turi išsiveržti iš mūsų. Antraip jos mus uždusins. Be to, už žingsnelį gyvenimo link gyvenimas mūsų link žengia dešimtį. Ir geriau be tikslo žengti į priekį, negu stovėti vietoje: nėra nieko blogiau už sąstingį. Būkime pagrindiniai savo gyvenimo aktoriai, o ne pasyvūs stebėtojai. Nieko baisaus suklysti, parklupti ir išsisukti koją. Daugelis žmonių stovi vietoje, nes bijo žengti. O jei suklysime? Bet mūsų sąmonę išjudina nuopuoliai. Gyvenimas – tai rizika: „Kuris bijo rizikuoti, tas nieko neturi".

Mes kremtame obuolį, nes to norime, išlenkiame taurę vyno, nes mums tai teikia malonumo, jei padauginame, negalavimas užgožia pasimėgavimą. Taip viskas susireguliuoja. Jeigu lyja ir gamtoje per daug vandens, tam tikru metu jis nuteka. Ir vėl nušvinta saulė. Kas blogiau? Nieko nedaryti, kad, neduokdie, nesunegaluotume, ar daryti viską ir pabandyti suvokti, kad nieko bloga mums negali nutikti? Baimė apsirikti trukdo mums veikti – bijome

klaidų. Tačiau pats gyvenimas nuolat kinta, kad galop įsitvirtintų pavidalu, kuris gali darniai vystytis. Mokydamasis vaikščioti vaikas parpuola. Parpuldamas ir vėl atsistodamas įgyja daugiau patirties, pradeda savimi pasitikėti. Svarbiausia – judėti į priekį, tai padeda mums lavinti raumenis ir po truputį tvirtėti ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai.

Įsiklausyk į save

Pamirškime įpročius – gyvenkime savo kūno ritmu. Išmokime įsiklausyti į save, pripažinkime, kad esame individualybės, turime savo poreikių ir galime veikti kitaip nei kiti.

Ugnis, oras, vanduo ar žemė. Ar nors vienas šių keturių visatos elementų kuo nors pranašesnis už kitus? Kiekvienas jų vertinamas už savo galią. Ar žmogus, kurio energija veržiasi per kraštus, vertas didesnės pagarbos už žmogų, įkūnijantį ramybę? Ar ano sveika nuovoka paremtos mintys vertos didesnio dėmesio, nei šio, kurio išmintimi gėrimės? Aišku, kad ne! Kiekvienas pasiekiame aukštumas tam tikroje srityje, bet kiekvienas esame tik maža dalelė didelės dėlionės. Todėl be kitų mes – niekas.

Esama visuotinių dėsnių, kurie bendri visam, kas gyva, ir asmeninių dėsnių, galiojančių kiekvienam atskirai. Medžiui tinka vienas, katinui, liūtui ar rožės kerui – kitas dėsnis. Bet visiems egzistuoja viena vienintelė norma, visuotinis dėsnis, kurį reikia atrasti. Nuo pat gimimo privalome mokyti mažylį paisyti šio visatos dėsnio. O jo taisyklė byloja: jeigu būsime nepakenčiami, galop sulauksime nesekmės. Ir, priešingai, jeigu būsime su žmonėmis malonūs,

gerbsime juos, galbūt jie supras mus įskaudinę. Jeigu motina leidžia vaikui rinktis savo gyvenimo kelią ir neperša savo norų, ji įteikia jam didžiulę dovaną – galimybę greičiau save realizuoti.

Taip po truputį imame suvokti, kad bendraudami su kitais galime pažinti save, atskleisti savo reikmes, susitaikyti su savo nesaikingumu ir klaidomis. Per kitus pažįstame gyvenimą, suklydę pradedame aiškiau matyti. Jeigu mus būtų mokę ryte ir vakare melstis ne žodžiais, o įsiklausant į savo vidinę tylą, greičiau būtume pažinę save ir galbūt geriau jaustumės būdami patys savimi. Jeigu kas būtų pasakęs: „Paklausyk savo kūno, jis turi tau ką pasakyti..." Tačiau mums šnekėjo apie Dievą, sukūrusį dangų ir žemę, nepaprastai gerą, nepaprastai malonų, apie nepakenčiamus nudailintus šventus paveikslėlius, verčiančius žmones paklusti kitų valiai.

Didelė ir tokia vertinga šventųjų, kurie atvėrė religijų duris, išmintis buvo iškreipta. (Taip katekizmas visiškai iškraipė Evangeliją.) Pranašai dažnai sakydavo būsią savo kalbose išduoti: „Daugelis kalbės mano vardu, nereikia jų klausyti".

Mus auklėja, priekaištaudami dėl tingulio. Mums neleidžiama nieko neveikti. Tačiau kartais nieko neveikimas yra būtinas dėl mūsų ateities. Į klausimą „Ką veiki šiandien?" reikėtų nebijoti nuoširdžiai atsakyti: „Nieko!"

Mūsų kūnui pakanka nuovokos sustoti, kai ateina metas miegoti. Yra laikas veikti ir laikas nieko neveikti. Kartais tai nuostabu. Galime porą dienų nelipti iš lovos, nes mums reikia atgauti jėgas. Tai neišvengiama kaita.

Katinas miegodamas ilsisi, bet vis dėlto išlieka budrus. Žiemą žemė ruošiasi rudens derliui. Mums taip pat itin

svarbu klausyti savo kūno, kad sukauptume jėgas ateičiai. Kūnas turi savų argumentų, kurie nesuprantami protui.

Dažnai yra apdairiau pasikliauti instinktais negu intelektu. Instinktai – mūsų šaknys, visa kita yra lyg priedas. Jie pasireiškia per penkerias mūsų kūno duris, per penkis pojūčius, atvirus gyvenimui. Įdėmiai pažvelgę į gamtą, pastebėsime, kad visa, kas yra materija, instinktai, turi išmintį. Išminties negalima atskirti nuo materijos. Chameleonas nusidažo tos vietos, kurioje tūno, spalva, kai kurie vabzdžiai, kad nebūtų suryti, įgauna tos šakos, ant kurios tupi, pavidalą. Net ir gamtos grožis paklūsta visuotiniam dėsniui. Tad jei mes paklūstame savo instinktams, esame nepaprastai išmintingi. Vėliau galėsime išleisti papildomų ūgliukų, kurie vystys mūsų intelektą. Pernelyg dažnai išsilavinimą ir atmintį mes tapatiname su išmintimi. O juk tai tik jai paklūstantys įrankiai.

Kad sektųsi gyventi

Kodėl pasiturinčiose šalyse daugiau depresijos kamuojamų žmonių nei vargingose? Šiose daugelis miršta badu. Tačiau savižudybės – retenybė, nes tai prabanga: nelieka laiko apie tai galvoti. Kodėl jis nusižudė? Juk turėjo valdžią, buvo žymus, jam netrūko pinigų, jis augino puikius vaikus! Nusižudė, nes ištiko bankrotas? Vyrai žudosi, kai pašlyja materialiniai reikalai. Moterys dažniau žudosi iš meilės, ne dėl pinigų. Įdomus faktas, tiesa? Jis nusižudė, nes neteko darbo. Devyniems benamiams vyriškiams tenka viena benamė moteris. Ne dėl to, kad jie neturi noro

grumtis, paprasčiausiai to nesugeba. Moteris taip nenori būti priklausoma, kad sugalvoja, kaip išsisukti.

Auklėdami berniukus peršame mintį, kad „laikas – pinigai“: tikras vyras privalo gauti gerą algą ir turėti valdžią kitiems. Kiti jų pradai prislopinami. Geriausia – pusiausvyra tarp moteriškojo ir vyriškojo prado, kurie glūdi mumyse. Moteris privalo vystyti savo vyriškąjį, vyras – moteriškąjį pradą, tai yra subjektyvumą ir objektyvumą. Mūsų smegenis sudaro du pusrutuliai, turime kiek galima labiau išnaudoti juos abu, bet mes linkę skatinti tik vieną jų. Vyrai nėra tik objektyvūs, moterys – tik subjektyvios. Jie turi mokytis būti subjektyvūs, o moterys – objektyvios.

Vyras ir moteris galės iš tikrųjų pamilti vienas kitą tik tada, kai kiekvienas jų pakankamai išvystys abu – vyriškojo ir moteriškojo – pradų aspektus. Kol moteris bus tik moteris, motina, patelė, kupina vien savo moteriškos galios ir troškimo, kad vyras suprastų ją tokią, kokia ji yra, išalkusi meilės, jai neatiteks vaidmuo, kuris priklauso. Jeigu nevystys savo jang (vyriškojo) aspekto ir gebėjimo būti laisva, nepriklausoma bei kūrybinės galios, kuri neapsiriboja vien tik vaikais, tai neįstengs suvokti, kas ji tokia. Jei tik gimdys vaikus ir neturės savo gyvenimo, praras dalį savęs. Bet jei jai puikiai klostysis ir profesinis gyvenimas, jos vaikams tai bus į naudą. Turėdami tokią motiną, jie galės labiau pasireikšti, nes ji niekada neprikiš: „Pasiaukojau dėl jūsų“. Tai iš tiesų didelis akibrokštas, tačiau privalome suvokti: vaikai nieko dėti, jei mes neišnaudojome visų savo galimybių!

Gyvenimo puota

Na štai! Mes esame panardinti į gyvenimo jūrą ir dažnai turime darbuotis alkūnėmis, kad atsirastų vietos prie didžiosios puotos stalo... Mums siūloma gardžiausių valgių. Galbūt kas nors pasakys: „Man tai pernelyg gražu", kiti: „Per maža", ir ims šnairuoti į kaimyno lėkštę. Tiesa yra viena: nėra ko likti prieškambaryje ir laukti, kad kas nors paimtų už rankos ir nusivestų. Šis gyvenimas – tai didžiulė pašėlusi puota, čia skausminga, čia džiugi. Ji verčia mus tapti nuotykių ieškotojais, pasiruošusiais grumtis dėl savo laimės... Suraskime ją „čia" ir „dabar".

Čiupkime likimą į savo glėbį, kad taptume jo šeimininkais!.. Niekam ničniekam neleiskime užgniaužti mūsų polėkio, nes mums skirtas laikas įpareigoja kiekvieną akimirką išnaudoti sau. Giedra širdimi pasitikime skausmą ir džiaugsmą, tuomet jie ilgai neužsibus. Išgyvename nepaliaujamą kaitą: atrodytų, nepakeliamus sunkumus keičia netikėti pakilimai – atsispyrę į patį kančios dugną, pakylame, įgyję patirties, tampame pajėgūs savyje ir aplinkui atkurti darną. Liaukimės buvę stebėtojai to, kas mus ištinka, metas veikti! Nepasiduokime sielvartui, lyg jis būtų mūsų dalis.

Žinoma, kiekvienas daro viską, ką gali, pasitelkęs įrankius, kuriuos turi. Bet dažnai paaiškėja, kad mūsų galimybės kur kas didesnės, nei kad manėme. Prašykime visko ir gausime daug, nes jei prašysime mažai, negausime nieko.

Kiekvienas mūsų mąsto apie gyvenimo permainas, kurias norėtų įgyvendinti, bet mintį ir veiksmą skiria griova, kurios nesiryžtame įveikti. Kartą pasiryžę atsigręžiame, stebėdamiesi, kad kažkada tai atrodė pernelyg sunku.

Kodėl nepadarėme to anksčiau? Juoba kad kančia labiau slegia lūkuriuojant, sustingus negu grumiantis... Sutelkę pastangas – ne dėl jų pačių, o tam, kad pasiektume tikslą, kurį esame užsibrėžę, skausmo nebejaučiame. Pasiektas tikslas yra laimė. Kad jį pasiektume, pakanka nepažeisti svarbiausio dėsnio, kuris mums primena, kad tikrasis mūsų gyvenimo tikslas yra meilė.

Turinys

Turinys

Milleville, Claude de
Mi212 10 laimės įsakymų / Claude de Milleville; iš prancūzų kalbos vertė Jonė Ramunytė. – Vilnius: Alma littera, 2006. – 108 p.

ISBN 9955-08-812-5

10 laimės įsakymų – tai 10 patarimų, kaip išmokti valdyti savo energiją ir kūrybines galias, arba 10 svarbiausių žingsnių į laimę: spalvingesnį, ramesnį, sveikesnį gyvenimą.

UDK 159.94

Claude de Milleville
10 LAIMĖS ĮSAKYMŲ
Kaip paprastą dieną paversti ypatinga

Iš prancūzų kalbos vertė *Jonė Ramunytė*

Viršelio dailininkė *Birutė Strolytė*
Redaktorė *Gitana Užusienytė*
Korektorė *Deimantė Kažukauskaitė-Kukulienė*
Maketavo *Albertas Rinkevičius*

Tiražas 12 000 egz.
Leidykla „Alma littera“, A. Juozapavičiaus g. 6/2, 09310 Vilnius
Interneto svetainė: http://www.almalittera.lt
Standartų spaustuvė, S. Dariaus ir Girėno g. 39, 02189 Vilnius